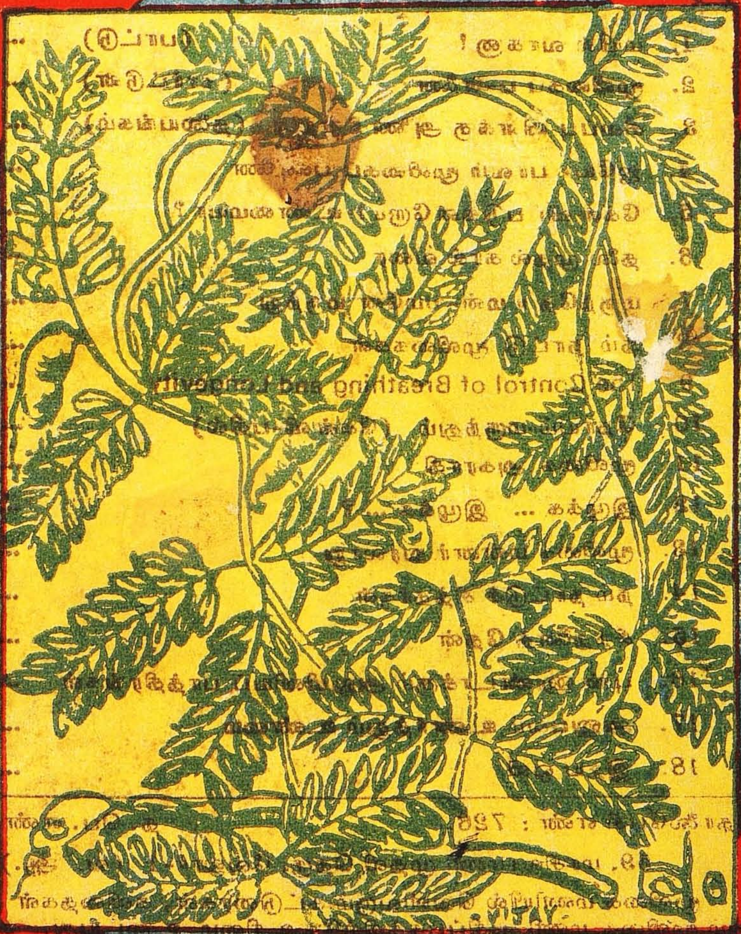
மூலிகை மணி

மலர் 8] வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர் [இதழ் 11

152-வது மூலிகை



அதிமதுரம்

50 காசு

புரட்டாசி

உ
முருகா.
'மூலிகை மணி'
(சித்த மருத்துவ மாத இதழ்)

ஆசிரியரும், அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும்
வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.
துணை ஆசிரியர் : க. வெங்கடேசன், B. Sc.,

ஆண்டு சந்தா ரூ. 6—00 தனி இதழ் : 50-காசு

புரட்டாசி இதழில்

1.	மயில் வாகனு !	(பாட்டு)	...	1
2.	மூலிகைப் பண்ணை	(கார்ட்டூன்)	...	2
3.	சிவப்பு விளக்கு அணைகின்றது	(தலையங்கம்)	...	3
4.	ஐயோ பாவம் மூலிகைப் பண்ணை		...	5
5.	கேள்விப்படுகின்ரும்! உண்மையா ?		...	6
6.	தலை முதல் கால் வரை		...	7
7.	மருந்தே யமன்-யமனே மருந்து		...	10
8.	நம் நாட்டு மூலிகைகள்		...	17
9.	The Control of Breathing and Longevity		...	22
10.	நோயும்-மருந்தும்	(கேள்வி-பதில்)	...	25
11.	மூலிகை அகராதி		...	41
12.	இழுக்க ... இழுக்க ... ?		...	43
13.	மூலிகை மன்னர் வரலாறு		...	49
14.	நம் நாட்டுச் சித்தர்கள்		...	53
15.	சிந்தனைத் தேன்		...	56
16.	புண்ணுண்டாக்கும் அலுமினியப் பாத்திரங்கள்		...	57
17.	அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை		...	59
18.	இதய ஒலி		...	60

தொலைபேசி எண் : 726. த. பெ. எண் : 126

59, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர்-1 (வ. ஆ.)

மூலிகை மணியில் வெளிவரும் கட்டுரைகள், கவிதைகள் அனைத்தும் மூலிகை மணி பதிப்பகத்திற்கே உரிமை உடையது. கட்டுரைகள், கவிதைகள் அனைத்திற்கும் எழுதிய ஆசிரியர்களே பொறுப்பு.

மயில் வாகனா!

பல்லவி

இரு மாதர் புடைசூழ மயில்வாகனா!
இத் தரணியில் அமர்ந்தாயே எழில்மோகனா!
ஆ... (இரு)

அநுபல்லவி

அழகான சோலைமலை தனிலே நீ ஒயிலாக
அடியார்கள் புகழ்பாட அமைந்தாயே
எழிலாக (இரு)

சரணம்

மயிலாட மானாட மழலைக்கிளி கொஞ்ச
மயக்கும் மனமோக நறுமணம் வீசிடவும்
குயில்பாட குரங்கினங்கள் குதித்தாட மலைமீது
மயில் குயில் மாதவன் வானவர் அனைவரும்
மகிழ்ந்து கொண்டாடி வணங்கித்
* துதித்திட (இரு)

[திருமதி. அமிர்தவல்லி மாணிக்கவாசகம்]
சென்னை.

தமிழக அரசு இந்திய மருத்துவத் துறைக்குச் சொந்தமான இந்த ‘மூலிகைப் பண்ணை’ 9 ஏக்கர் பரப்புடையது. தட்டிக் கேட்க ஆளில்லாத காரணத்தால், இந்த மூலிகைப் பண்ணையில் மூலிகையைத் தவிர மற்றவற்றைக் காணலாம். முதலாவது படத்தில் உள்ள ‘மூலிகைப் பண்ணை’ என்பதன் ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பு, ‘HERBARIUM’ என்றிருத்தல் வேண்டும். ‘MEDICINAL FARM’ என்று தவருக எழுதப்பட்டுள்ளது. அதனைக் கூடத் திருத்த இயக்குனருக்குத் தெரியவில்லை. இரண்டாவது படத்தில், சோம்பேறிக் கூட்டம் ஒன்று அரட்டை அடித்துக் கொண்டிருக்கிறது. மற்ற விபரங்களை ‘ஐயோ பாவம் மூலிகைப் பண்ணை’ என்ற தலைப்பில் 5-ம் பக்கம் பார்க்கவும்.

— துணை ஆசிரியர்

ஐந்து கரத்தனை யானை முகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலுமெயிற்றினை
நந்திமகன்றனை ஞானக்கொழுந்தினை புந்தியில்வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.

மூலிகை மணி

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே.— (தாயுமானவர்)

மலர் 9] பரிதாபி - புரட்டாசி மீ செப் - 72 [இதழ் 11

பெயர் மாற்றம் பற்றிய தலையங்கத் தொடர்-7.

சிவப்பு விளக்கு அணைகின்றது!

“இறுதியில் அறம் வென்றே தீரும்” என்பது கீதையின் வாக்கு.

தமிழ் மண்ணிற்குச் சொந்தமான சித்த மருத்துவம், பிற துறை மருத்துவர்களால் எங்ஙனம் நசுக்கப்பட்டு வந்துள்ளது என்பதை கடந்த ஆறு மாதங்களாக தீட்டிய தீவிரமான தலையங்கங்கள் — தமிழக மக்கள், தமிழக அரசு அமைச்சர்கள், அதிகாரிகளின் மனதில் ஆழப் பதிந்துள்ளமையை நம்மால் உணர முடிவது மட்டுமல்ல; அதனால் பலனும் கிடைத்துள்ளது. அந்த அரிய பலனை உரிய நேரத்தில் வெளியிடுகிறோம்.

குறிப்பாக, சித்த மருத்துவத்தின் வளர்ச்சிக்கு ‘சிவப்பு விளக்காக’ அமைந்து முன்னேற விடாமல் தடுத்து வந்த பிற துறை மருத்துவ அதிகாரிகளின் ஆதிக்கம் குறைந்து

உள்ளது. இன்னொரு வகையில் குறிப்பிட வேண்டுமானால்,

"சிவப்பு விளக்கு அணைகின்றது"

என்பதே பொருத்தமான தொடராகும்.

அண்மையில் நமக்கு வந்த கடைசிச் செய்தியொன்று, நமது 'பெயர் மாற்றக் கோரிக்கைக்கு' பச்சை விளக்கு காட்டும் அளவுக்கு சூழ்நிலையை அமைத்துக் கொடுத்துள்ளது. மாண்புமிகு. முதல்வர் டாக்டர் கலைஞர் அவர்களிடம் நமது கோரிக்கைகள் தெரிவிக்கப் பட்டுள்ளன. அவரும் அதனை பரிசீலித்தது மட்டுமின்றி, நமக்கு ஆதரவாக வலுவானதொரு கோரிக்கையை நிறைவேற்றி விட்டதாக நம்பத் தகுந்த வட்டாரங்களிலிருந்து செய்தி கிடைத்துள்ளது.

அந்த கோரிக்கையினை நிறைவேற்றியமைக்காக, மாண்புமிகு. முதலமைச்சர், மாண்புமிகு. அமைச்சர் அன்பழகனுருக்கும் இதயங் கனிந்த நன்றியையும், பாராட்டுதல்களையும் தெரிவித்துக் கொள்ளு கின்றோம்.

இம் மாத இறுதிக்குள் முதல்வர் அவர்கள் 'பெயர் மாற்றம்' பற்றி ஆதரவான தொரு பதிலைத் தருவார் என்று நம்பிக்கொண்டு இருக்கின்றோம். நம் நம்பிக்கை வீணாகாது என்பதற்கான அறிகுறி களும் தெரிகின்றன.

எனவே, "சற்றுத் தாமதமானாலும், நமது கோரிக்கைகள் இறுதியில் நிறைவேறும் என்ற நம்பிக்கையில் முதல்வர் டாக்டர் கலைஞர் அவர்களை அணுகிக் கொண்டிருக்கின்றோம்."

இடையில், "சித்த மருத்துவ எழுச்சி நாளுக்கான" ஏற்பாடுகள் தீவிரமாக நடந்து வருகின்றன. அநேகமாக எழுச்சி நாளுடன், போராட்ட வெற்றி நாளும் சேர்ந்தே அமையும் என்ற நம்பிக்கைக்கு நடைமுறை நிகழ்ச்சிகள் பச்சை விளக்கு காட்டி வருகின்றன.

இறுதியாக, இம் மாதம் நமக்கு வந்த தகவல்கள், சிவப்பு விளக்கு அணைவதையும், பச்சை விளக்கு எரிய ஆரம் பிப்பதையும் துல்லியமாகக் காட்டுகின்றன.

ஐயோ பாவம்

மூலிகைப் பண்ணை!

படத்தில் காட்டியிருக்கும் மூலிகைப் பண்ணை சென்னை அரும்பாக்கம் அறிஞர் அண்ணா சிலைக்கு எதிரில் உள்ளது. பெயர்ப் பலகை அளவில் மட்டுமே மூலிகைப் பண்ணை! 9 ஏக்கர் அளவில் அமைந்து இருக்கும் இந்த "SO CALLED MEDICINAL FARM" இல், மூலிகைகளைத் தவிர, மற்றென்னென்ன வேண்டுமோ அத்துனையும் இருக்கிறது.

தமிழக அரசின் தற்போதைய, இந்திய மருத்துவத் துறை இயக்குனரின் திறமையற்ற நிர்வாகத்தில், இயங்கும் மூலிகைப் பண்ணையில் மூலிகைகளையா நாம் காண முடியும்? அண்மையில் அந்த மூலிகைப்பண்ணைக்குச் சென்றபோது நான் கண்டது என்ன தெரியுமா?

- *கழுதைகளின் இனிய நாதம் என்னை வரவேற்றன.*
- *ஆடு மாடுகள் மேய்கின்ற இனிய காட்சி கண்ணுக்கு விருந்தாக இருந்தது.*
- *படத்தில் உள்ளபடி 'சோம்பேறிக் கூட்டம்' ஒன்று கும்பலாக உட்கார்ந்துக் கொண்டு பொழுதை பழுதாக்கிக் கொண்டிருந்தனர்.*
- *இதற்கும் மேலாக, 9 ஏக்கர் மூலிகைப் பண்ணை சுற்றுப்புற மக்களுக்கு, 'PUBLIC LATRINE' ஆகப் பயன்படுதலையும் கண்ணாரக் கண்டேன்.*

ஐயோ பாவம்! மூலிகைப் பண்ணை

கேள்விப்படுகின்றோம் உண்மையா?

[அண்மையில் சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கு ஊறுபாடு விளைவிக்கும் ஒரு செய்தியை கேள்விப் பட்டோம். இது எந்த அளவுக்கு உண்மை என்று நமக்குத் தெரியாது. 'சித்த மருத்துவம்' பற்றியதால் நமக்கு இதில் முழு அக்கறை உண்டு. சம்பந்தப்பட்டவர்கள், உண்மையாயிருந்தால் காரணமும், பொய்யாக இருக்குமேயானால் மறுக்குமாறும் கேட்டுக் கொள்கின்றோம்.]

அறிஞர் அண்ணா மருத்துவ மனையில், ஆயுர்வேத, சித்த, யூனானி ஆராய்ச்சி நிலையங்கள் நடந்து வருகின்றன. இன்று இதனை நிர்வகிக்கும் இயக்குனர் 'சித்த மருத்துவத்தை' முற்றிலும் உணராதவர். எனவே, சித்த மருத்துவ ஆய்வுப் பிரிவு தலைவர் ஒருவர் ஆராய்ச்சிப் பணிகளைத் துவக்க, ஒரு ஆய்வு அலுவலர், துணை ஆய்வு அலுவலர் ஒருவரையும் நியமிக்க, இரண்டு பேரை சிபார்சு செய்தாராம். சிபார்சு செய்து ஒரு ஆண்டுக்கு ஏறக்குறைய ஆகப்போகிறதாம். அவரது சிபார்சு குறித்து எவ்வித நடவடிக்கையும் எடுக்கவில்லையாம். ஆய்வு அலுவலர்கள் இல்லாமல், ஆய்வு வேலைகள் நடக்காமல் இருப்பதாகக் கேள்வி.

அண்மையில், மத்திய அரசு அலுவலர் ஒருவர் இங்கு வந்து 'சித்த மருத்துவத்தில் ஏன் ஆய்வு செய்யவில்லை! எனவே அதனை மூடிவிடலாமா!? என்று இயக்குனரைக் கேட்டதாகத் தெரிகிறது. இங்ஙனம் இயக்குனரின் நிர்வாகத் திறமையின்மை என்ற ஒரே காரணத்தால், 'சித்த மருத்துவம்' மூடுவிழா! பெறுவதற்கு இந்த நிகழ்ச்சி ஒன்று எடுத்துக் காட்டு அல்லவா? என்று நினைக்கத் தோன்றுகிறது.

அமைச்சர் அன்பழகரும் இதனை அறிந்தும் அறியாதவர் போல் இருக்கின்றாரோ?

"தூங்குபவனை எளிதில் எழுப்பலாம்! தூங்குவது போல் நடிப்பவனை எழுப்ப முடியாது!!

என்ற புதுமொழி தான் நினைவுக்கு வருகின்றது.

— துணை ஆசிரியர்

தலை முதல் கால் வரை!

— முன் மாதத் தொடர்ச்சி

தொண்டை அடைப்பான்

இந்த தொண்டை அடைப்பான் வியாதி கணைச்சூடு காணும் நோய்களில் வரும் 'டான்சில்', 'அடினுயிட்ஸ்' என்று வரும் மூக்கு அடைப்பு, தொண்டை சதை வளர்ச்சி போல் இல்லாமல் தீவிர நோய்களான அம்மை, காலரா, பிளேக் போன்றதொரு வியாதியாகும். பொதுவாக இந்த வியாதி மழை, பனி, குளிர் காலங்களில் பிறந்த குழந்தை முதல் ஐந்து வயது குழந்தைகள் வரையில் காணும். முதலில் சாதாரண இருமல் போல் ஆரம்பித்து தொண்டை கட்டி குரல் கம்மி வரும். எதையும் விழுங்க முடியாமல் தொண்டை வலிக்கும். தாளாக ஆக தொண்டை வீக்கமும் வலியும் அதிகமாகி மூச்சு ஊதுகுழல் போல் சப்தம் கிளம்பும். மூச்சுக் குழல்கள் அழற்சியடைந்து ரணமாகி சதையடைப்பு ஏற்பட்டு பிறகு குழந்தை மூச்சு விட கஷ்டப்பட்டு இறந்து விடும்.

இந்த நோய்க்கு ஆங்கிலத்தில் 'டிப்தீரியா' என்று கூறுவர். மிகவும் பயங்கரமான வியாதியாகும் இது இந்த நோய் குழந்தைகளுக்கு வருவதே தெரியாது. இந்த நோய் கண்ட 5 முதல் 15 நாட்களுக்குள் நோய் முற்றி குழந்தையைக் கொல்லும். டிப்தீரியா என்ற இந்த நோய் ஐந்து குழந்தைகளுக்குக் காணுமானுல் ஒரு குழந்தை தேறுவது கடினம் ஆகும். அம்மை, காலரா போன்று இதுவும் மற்ற குழந்தைகளுக்கு தொற்றக்கூடிய நோயாகும்.

குணமும் குறிகளும்

இந்த நோய் டான்சில் போலவே ஆரம்பமாவதால், ஆரம்பத்தின் இதன் அறிகுறிகள் யாவும் ஒன்றுக தோன்றிடினும், குழந்தை தூக்கத்தில் திடீரென்று எழுந்து அழும்; மிரளும்; வியர்த்து காணும். காய்ச்சல் அடிக்கும், நீர் சிவந்து சூடாக இறங்கும். இருமல் கணீர்

கணீர் என்று சப்தத்துடன் வரும். முகம் சோர்ந்து காணும். ஆகாரம் கொள்ளாது. எப்பொழுதும் அழுது கொண்டே இருக்கும். வாயில் விரலை விட்டுக் கொள்ளும். அமைதியின்றி தலை அசைக்கும். சாதாரண டான்சில் நோய்களுக்கு இந்த குறிகள் காணுவதரிது.

எந்த விதத்திலும் இந்த நோய் 'தொண்டை அடைப்பான்' தானா? என்பதை நிதானம் செய்துக் கொள்ளவே மேற்கண்ட குறி குணங்களைக் காண்பித்தது பொதுவாக இந்த தொற்றிப் பரவும் '*டிப்தீரியா*' என்ற நோய் பனி, மழை குளிர் காலங்களில் தான் வரும். இந்த குறிப்பையும் சிறப்பாக கவனித்தல் அவசியம். இந்த நோய் கோடை வெப்பக் காலங்களில் காணுவது அரிது.

முறை விபரங்கள்

இந்த நோய் பொதுவாக வந்த பின்பு குழந்தை பிழைப்பதரிது தான் என்றாலும், ஆரம்பத்திலேயே நோய்க் குறி, குணம் ஆகியவை களை எச்சரிக்கையாக கவனித்து குழந்தையை பராமரித்து, உணவு, உடை ஆகியவைகளை சமயத்துக்கு ஏற்றபடி மாற்றியமைத்து சிகிச்சை அளித்தால் குழந்தைக்கு மேல்படி நோயால் ஆபத்து வராமல் காக்கலாம்.

தடுப்பு முறை விபரம்

(1) குளிர், பனிக் காற்று ஆகிய காலங்களில் குழந்தை களுக்கு இருமல் வந்தால் உடனே அதை எச்சரிக்கையாக கவனித்து உடன் சிகிச்சை அளிப்பது.

(2) உஷ்ணமான ஆகாரங்களைத் தவிர குளிர்ச்சி தரும் ஆகார வகைகளான மோர், தயிர், தக்காளி போன்றவைகளை யும், சளியை உண்டாக்கும் இனிப்பு, சாக்லெட், சர்க்கரை போன்றவைகளை அறவே நீக்கிவிடல் வேண்டும்.

(3) வேப்பிலையும், மிளகு, சீரகமும் சேர்த்து அரைத்து சுண்டைக்காயளவு வெந்நீரில் கலந்து தினமும் காலை வெறும் வயிற்றில் கொடுத்து வருவது நோய்த் தடுப்பு முறைக்கு சிறந்த முறையாகும்.

(4) இந்த நோய் ஊரில் பரவி இருக்கும் காலங்களில் மற்ற குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடுவதைத் தடுக்க வேண்டும்,

இந்த நோய் வந்த பிறகு செய்யும் சிகிச்சை முறை

(1) வசம்புத் துண்டு ஒன்று நசுக்கி மண் சட்டியில் அரை குவளை தண்ணீர் விட்டு 6 மணி நேரம் ஊறவைத்து வடிகட்டிக் கொண்டு அந்த குடிநீர் ஒரு தேக்கரண்டி, தேன் 10 துளி விட்டு ஒரு நாளைக்கு 6 முதல் 8 தடவை கொடுத்துவர நோய் குணம் ஆகும். இருமல் அதிகமானல் ஒரு துண்டு அதிமதுரம் சேர்த்து ஊறவைத்து கொடுக்கலாம்.

(2) ஆகாரம் பார்லி வேகவைத்து வடிகட்டிய நீரில் பசும் பால் சேர்த்து கொடுத்து வரலாம். அல்லது புழுங்கலரிசி கஞ்சி காய்ச்சி அரை உப்பு சேர்த்து கொடுத்து வரலாம்.

(3) நோய் குணமாகும் வரை குழந்தை ஈரம் படாமலும், குளிக்க வைக்காமலும் இருப்பது நோய் தணிக்கும் வழிகள். இந்த நோய் வந்து 15 நாட்களுக்கு மேலாகி விட்டால், பிறகு குழந்தைக்கு அபாயமில்லை. அதன் பிறகு படிப்படியாக நோய் இறங்கி விடும். எனவே இந்த நோய் பற்றி ஆரம்ப முதலே எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது அவசியமாகும். (தொடரும்)

ஞாபக சக்திக்கு வல்லாரைத் திப்பிலி

இளம் மாணவ மாணவியர்களுக்கு இரவில் படிப்பது பகலில் மனதில் தங்குவதில்லை என்று கவலைப்படுவோர்களின் குறை நீங்க ஆசிரியர் கண்ணப்பர் அவர்களால் தயாரிக்கப்பட்ட 'வல்லாரைத் திப்பிலியை' வாங்கி முறையே 40 வேளை சாப்பிட ஞாபக சக்தி வளர்வதுடன், அறிவு விருத்தியும், சுறுசுறுப்பும் ஏற்படும் ஞானசாதன மூலிகையான வல்லாரைச் சாற்றில் தயாரிக்கப்படும் 'வல்லாரைத் திப்பிலி' வேண்டுவோர் ரூ. 5—50 மணியாடர் அனுப்பி பதிவு பார்சலில் பெறலாம்.

ஆ. இரா. கண்ணப்பர்,

59, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர்-1 (வ. ஆ.)

பிப்மால்-சி போன்ற
நவீன மருந்துகளின் கொடுமையைச் சித்தரிக்கும் கட்டுரை :

மருந்தே யமன் - யமனே மருந்து!

சித்த மருத்துவத்தின் உள்ளீடாக (Content) அமைந்தது "உணவே மருந்து — மருந்தே உணவு" என்ற முழக்கம்.

அப்படிப்பட்ட உள்ளீடு (content) ஒன்று ஆங்கில மருந்துக்கு அமைப்போமாகுல், "மருந்தே யமன் — யமனே மருந்து" என்று தான் இருக்க முடியும் என்பதை அண்மையில் செய்தித் தாள்களில் வெளிவந்த தகவல் வழி நிருபிக்கலாம்.

"சமீபத்தில் பிப்மால்-சி என்ற காய்ச்சல் மருந்தை சாப்பிட்ட 14 குழந்தைகள் பரிதாபமாக இறந்தன. காரணம், அந்த மருந்தில் டி எதிலென் கிளைகால் என்ற விஷ மருந்து கலக்கப்பட்டிருக்கக் கூடும் என்று கருதப்படுகிறது.

— வானொலிச் செய்தி

திருச்சியில், பிப்மால்-சி, பிப்மால் டிராப், கால்னியா ஜைட் போர்ட்டே, கால்நியா ஜைட் பிரெய்ன் ஆகிய மருந்துகளும் மொத்தம் 329 பாட்டில் மருந்துகள் பறிமுதல் செய்யப்பட்டன

— தினமணி, செப்-9, சென்னை

"பெப்ரிடின்" என்ற மருந்தின் 107-ம் நெம்பர் பாட்சில் விஷத்தன்மை வாய்ந்த 'டி எதிலென் கிளைகோல்' கலந்திருக்குமென சந்தேகப் படுவதால் அந்த மருந்தை உபயோகிக்கக் கூடாதென்று சர்க்கார் இன்று விடுத்துள்ள ஓர் அறிக்கை கூறுகிறது.

— தினமணி, செப்-9, சென்னை

காய்ச்சல் மருந்தில் விஷம்! 5 மாத கைக்குழந்தை சாவு. "புரோபைலன் கிளைகால்" என்ற அந்த மருந்து பம்பாய் நிறுவனம் ஒன்றினுல் தயாரிக்கப் பட்டது என்று தெரிகிறது. இந்த மருந்து குழந்தைகளின் உயிர் குடிக்க வந்த யமன் என்று டாக்டர்கள் அஞ்சுகிறார்கள். இந்த மருந்தில் கலக்கப்பட்டிருப்பதாக சந்தேகப்படும் விஷம், குழந்தைகளின் ஈரலையும் மூத்திரக்காயையும், மத்திய நரம்பு மண்டலத்தையும் பாதித்துக் குழந்தைகளைக் கொன்றுவிடும் என்று கூறப்படுகிறது.

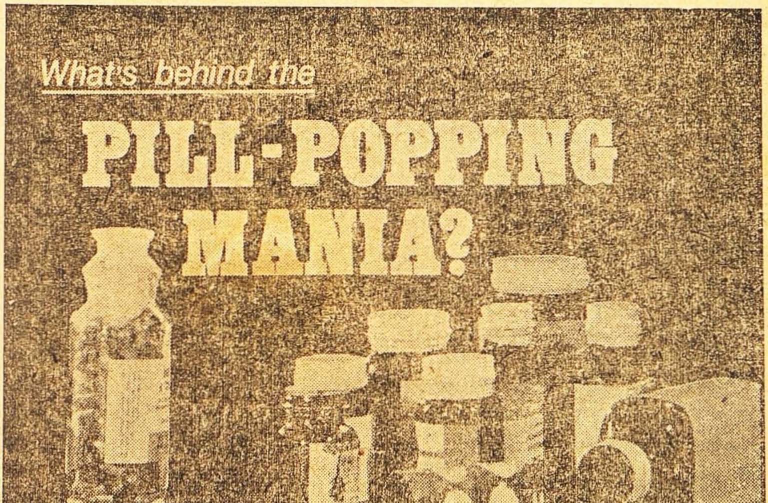
— அலை ஓசை, செப்-15, சென்னை

"பீடியாட்ரிக் பிப்டால் ஆண்டி பைரடிக்" என்ற மருந்தின் 16,109-ம் நெம்பர் 'பாட்சில்' விஷத்தன்மை வாய்ந்த 'டி எதிலீன் கிளைகால்' என்ற பொருள் சிறிதளவு கலந்திருப்பதாக சந்தேகிக்கப் படுவதால் இந்த மருந்தின் குறிப்பிட்ட பாட்சை சேர்ந்த இருப்புகளை பயன்படுத்த வேண்டாமென்று மருந்து கடைகட்கும், டாக்டர்கட்கும் பொது மக்களுக்கும் தமிழ்நாடு அரசு எச்சரிக்கை செய்துள்ளது

— தினமணி, செப்-17, சென்னை

"பெயரைக் கேட்டால் போதும், அழுத பிள்ளை வாயை மூடும்! என்பார்களே, அது பிப்மால்-சி என்ற மருந்துக்கு முற்றிலும் பொருத்தமாகி விட்டது. ப்ராபிலீன் க்ளைகாலுக்குப் பதிலாக டை-எதிலீன் க்ளைகாலைச் சேர்த்து அம் மருந்தினைத் தயாரித்ததன் விளைவாக எழும்பூர் ஆஸ்பத்திரியில் 14 குழந்தைகள் உயிரிழக்க நேர்ந்த செய்தி 30—8—72 அன்று வெளியாகியுள்ளது."

— கல்கி, 24-9-72



'மருந்தே யமன'

இந்த செய்திகளின் தொகுப்பைப் பகுத்து, வகுத்துப் பார்த்தால் நமக்குக் கிடைக்கக் கூடிய ஒரே பதில்:

"மருந்தே யமன் — யமனே மருந்து"

இனி, இந்த நவீன மருந்துகளின் உண்மையான தன்மைகளை ஆய்வுக் கண் கொண்டும், அறிவியல் ஆதாரம் கொண்டும் சற்று நோக்குவோம்.

நவீன மருந்துகளில் பயன்படுத்தப்படுவன அனைத்தும் இரசாயன பொருட்கள். இந்த இரசாயனப் பொருட்களுக்குச் சரியான சுத்தி முறை கிடையாது. நாட்டு மருந்துகளில் வீரம், பூரம் போன்ற கொடிய இயற்கை நஞ்சுகள் பயன்படுத்தப் படுகின்றன. ஆனால் அவற்றால் யாரும் இறந்ததாகக் காட்ட முடியாது. காரணம், பல் வேறு மூலிகைகளின் சாற்றினைக் கொண்டு அவைகளில் இருக்கும் நச்சுத்தன்மையைப் போக்குவார்கள். இதற்கு 'சுத்தி முறை' என்று பெயர். சாதாரண இஞ்சி, மிளகு, வசம்பு போன்ற மருந்துப் பொருட்களிலிருந்து, வீரம், பூரம், கந்தகம் ஆகிய கொடிய விஷப் பொருட்கள் அனைத்துக்கும் 'சுத்தி முறையை' நம் நாட்டுச் சித்தர்கள் கண்டு பிடித்து அறிவித்துள்ளனர். எனவே, கொடிய நஞ்சுகளை மருந்தாக்குவதில் நம்மவர்களின் திறமையைப் பாராட்ட வார்த்தைகளில்லை. இத்தகைய சுத்தி முறைகளை சென்ற இதழ் மூலிகை மணியிலும் வெளியிட்டிருந்தோம்.

சிந்தனைக்குரிய சிரிப்பு!

மனைவி : பேப்பரை நன்ருகப் பார்த்துவிட்டீர்களா?
கணவன் : பார்த்துவிட்டேன்.
மனைவி : ரேடியோவில் எல்லா நியூசும் கேட்டு விட்டீர்களா?
கணவன் : கேட்டு விட்டேன்.
மனைவி : *இந்த மருந்துக்குத் தடை போடவில்லையே?*
கணவன் : போடவில்லை! தைரியமாகக் குடி.

— குமுதம், 28—9—72

ஆனால், நவீன மருந்துகள் செய்யும் 'லாபரட்டரிகளில்' டை-எதிலின் கிளைகால் போன்ற நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த பொருட்களில் உள்ள நஞ்சை நீக்காமல் அப்படியே பயன்படுத்துவதால், மருந்து உயிரையே போக்கி விடுகிறது. அண்மையில் மறைந்த பதினான்கு குழந்தைகளின் இறப்புக்குக் காரணமான, 'டை எதிலின் கிளைகால்' பற்றி டாக்டர் A. R. நடராசன் கீழ்க்கண்டவாறு கூறுகிருர்:

"The homologues of glycols were sweet and acrid-tasting syrupy liquids. They were systematic poisons, affecting the central

nervous system, the exertary system, the kidneys etc., Diethylene glycol was very poisonous. The victims suffered from respiratory failure, central nervous depression, cardio-vascular collapse and severe metabolic acidosis."

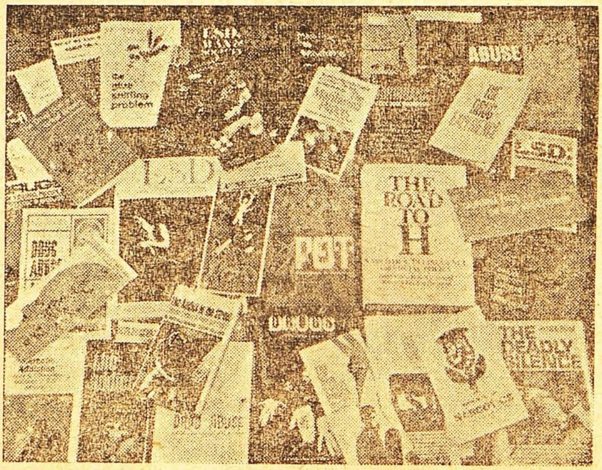
— *The Hindu, Sep. 17, 1972*

இத்தகு கொடிய நஞ்சினை பயன்படுத்த மருந்துக் கட்டுப்பாடு அதிகாரி எங்ஙனம் அனுமதி அளித்தார் என்பது புரியவில்லை. அது மட்டுமல்ல! குறிப்பிட்ட காய்ச்சலுக்கு இந்த மருந்தை பயன்படுத்து மாறு கூறிய ஆங்கில டாக்டர்களுக்கு, இந்த மருந்தில் உள்ள நஞ்சுத் தன்மையை அறிய ஏன் முற்படவில்லை. "மருந்து செய்முறை பற்றி எங்கட்கு இரகசியமில்லை" என மார்தட்டிக்கொள்ளும் நவீன மருத் துவ டாக்டர்கள் கண்களிலிருந்து இந்த மருந்து எப்படித் தப்பியது? ஒரு வேளை அவர்கட்கு இந்த மருந்தைப் பற்றிய உண்மையானக் கலப்பு முறைகள் மறைக்கப்பட்டனவா? அல்லது, 'டை - எதிலின் கிளைகால்' பற்றி மருத்துவ அதிகாரிகட்கு ஒன்றுமே தெரியாதா? என்பன போன்ற கேள்விகள் எழத்தான் செய்கின்றன.

ஆங்கில மருத்துவர்கட்கு, மருந்தைப் பற்றி ஏதும் தெரியாது. நோயைப் பற்றித்தான் தெரியும். "தலைவலியா — ஆஸ்ப்ரோ சாப் பிடுங்கள்" என்று கூறும் பெட்டிக் கடைக்காரனைப் போன்று, காய்ச் சலா — பெப்ரிடின், பிப்மால் - சி போன்றவற்றை சாப்பிடுங்கள்" என்ற போக்கு பரவலாக இன்று காணப்படுவதால்தான், மேற்கண்ட கொடிய மருந்துகள் வியாபார நோக்குடன் மக்கள் மத்தியில் பரவி வந்து உயிரைக் கவர்கின்றன. எனவே, நோயைக் கணித்துப் பார்க்கும் டாக்டர்கள், மருந்துகளின் தன்மையையும் நுணுகிப் பார்க் கும் வகையில் (நாட்டு மருத்துவர்கள் போல்) M. B. B. S. படிப்பை மாற்ற அரசு முயற்சிக்க வேண்டும். அங்ஙனம் மருத்துவ அறிவு இல்லாது நோயைப் பற்றிய அறிவையே வளர்ப்பது, நவீன மருத்து வத்தின் கையாலாகாமையையே காட்டுவதாகும். அதற்கு சான்றுக அண்மையில் நடந்த இறப்புக்களே போதும்.

ஆங்கில மருந்துகள் இயற்கைக்குப் புறம்பானது. செயற்கை யான இரசாயனக் கலவைகளைக் கொண்டு செய்யப்படுவதால், Re-action உண்டாக்குகின்றன. எனவே, பசுமையான மூலிகைச் சிகிட்சைகளையே மேற்கொள்வது தான் ஆபத்தில்லாத முறை என்பது — நமது கொள்கை. இதனைத் தான் பல காலும் நாம் வற்புறுத்தி வருகிறோம். இன்று மேனாட்டில் இந்த கொள்கை வலுப் பெற்று வருகிறது என்பதை, அந் நாட்டிலிருந்து வரும் பத்திரிக்கைக் குறிப்புகள் தெளிவாகக் காட்டுகின்றன.

பல்வேறு மருத்துவக் கழகங்கள், ஆராய்ச்சிச் சாலைகள், மருத்துவ அதிகாரிகளின் அறிக்கைகள், இரசாயனச் சேர்க்கைகளால் தயாரிக்கப்படும் மருந்துகளின் பட்டியலைத் தந்து அவைகள் மிகவும் ஆபத்தானவை என்று எச்சரித்துள்ளன. மருந்துகள் ஒரு பெரும் பிரச்னையாகவே அங்குள்ளன என்பதை கீழ்க்கண்ட படம் விளக்கும்.



'ஆங்கில மருந்துகள் பற்றி எச்சரிக்கும் புத்தகங்கள்'

பல்வேறு ஆராய்ச்சியாளர்கள் வெளியிட்டுள்ள மருந்துப் பற்றிய எச்சரிக்கைப் புத்தகங்களின் தொகுப்பே இந்த படத்தில் உள்ளது. புத்தகங்கள் எழுதி எச்சரிக்கும் அளவுக்கு 'ஆங்கில மருந்துகள்' ஆபத்தானவைகளாக உள்ளன. ஆஸ்பிரின் மாத்திரைகளில் கூட பெரும் ஆபத்துள்ளன. ஆங்கில மருந்துகளின் தீமையை பட்டியல் போட்டுக் காட்டலாம் ஆராய்ச்சிப் பூர்வமாக. ஆனால் பக்கமுமில்லை அது நமக்கு நோக்கமில்லை.

"I don't wish to sound like an alarmist, but the number of new drugs is increasing today at a rate unimaginable a generation sgo. But respected researchers believe that a number of these drugs might cause birth defects. The list of these suspect drug is long" என்று Dr. Virginia Apgar, கூறுவது போல் உயிருக்கும் ஆபத்து உண்டாக்கும் ஆங்கில மருந்துகள் ஏராளமாக வந்த வண்ணம் இருக்கின்றன. அவைகளில் பிப்மால்-சி, பெப்ரிடின் போன்றவைகளின் தன்மையைக் கண்டுவிட்டோம். இனியும் அத்தகைய மருந்துகளை

நம்பிக்கொண்டிருப்பதில் அர்த்தமில்லை! ஆபத்தானவை. எனவே பிப்மால்-சி உணர்த்திய பாடமாகக் கருதி, ஆங்கில மருந்துகளை இன்றிலிருந்து புறக்கணியுங்கள். மூலிகைச் சிகிட்சைகளை முறையாக அறிந்து பயன்படுத்துங்கள். இயற்கை தரும் இனிய மூலிகைகளை அடிக்கடி தெரிந்துக்கொண்டு பயன்படுத்தினால் நோயே அணுகாது. உணவிலேயே பலவித மூலிகைகளை மருந்து போல் பயன்படுத்தும் அளவுக்கு எளிமை வாய்ந்தது சித்த மருத்துவம். அதனால் தான் "உணவே மருந்து — மருந்தே உணவு" என்ற கொள்கையைக் கொண்டுள்ளது.

எனவே, இயற்கையான அபாயமற்ற மூலிகைச் சிகிட்சைகளை அறிய விரும்புவோர், எமது வெளியீடுகளான :— 'நம் நாட்டு மூலிகைகள்', 'பயன் தரும் பத்துக் கீரைகள்' 'புகழ் பெற்ற மூலிகைகள்', 'நோயும் மருந்தும்' புத்தகங்களை வாங்கிப் படித்து பயன் பெறுவார்களாக.

இறுதியாக, தமிழ்நாடு அரசு மருந்துக் கட்டுப்பாடு அதிகாரிகட்கு ஒரு வேண்டுகோள் : ஆங்கில மருந்துகள் விற்பனைக்கு வருமுன், நஞ்சுத் தன்மை உள்ளதா? என்று ஆய்வதோடு மட்டுமின்றி, Re-action செய்யக் கூடியதா என்பதையும் ஆய்ந்து, அத்தகைய மருந்துகளை உடனடியாகத் தடை செய்யுமாறு கேட்டுக் கொள்வதுடன், அத்தகைய மருந்துகளின் பட்டியலைக் கீழே தருகிறோம். அவற்றைக் கவனித்து உரிய நடவடிக்கை எடுப்பாராக!

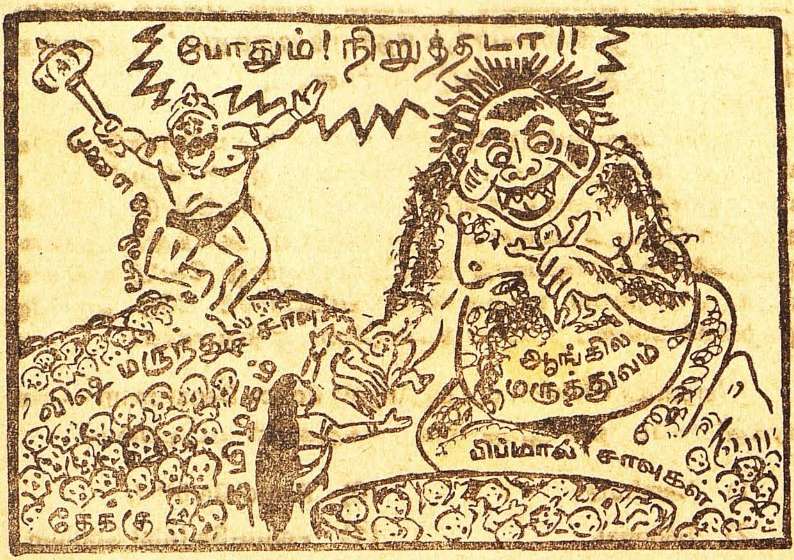
Narcotics Division of Los Angels Police Department — கண்டு பிடித்து கைப்பற்றிய ஆபத்தான மருந்துகளின் பட்டியல் :-

1) Nembutal,
2) Seconal,
3) Sod-ortal,
4) Sod-Amytal,
5) Tuinal,
6) Cyelopal,
7) Nembutal & Asprin,
8) Carbrital,
9) Pento-Del,
10) Pento-Barbital,
11) Pento-Barbital Sodium,
12) Di-seds,
13) Nembutal 'C'
14) Pheno-Barbital,
15) Pheno-Barbital Spansule,
16) Luminal Tabs,
17) Secunal Euseals,
18) Prydonnal Spansule,

19) Desputal,
20) Bunsol,
21) Dexamyl,
22) Dexdrine,
23) Dexdrine Spansule,
24) Benzedrine (5 mg.)
25) Benzedrine (10 mg.)
26) Benzedrine (15 mg)
27) Dexamyl Spansule.

அமெரிக்காவில் "பிரச்னைக்குரிய மருந்துகள்" என்று தடை செய்யப்பட்ட இம் மருந்துகளைப் பற்றி ஆய்வு செய்து தமிழகத்தில் இத்தகைய ஆபத்தான மருந்துகளை தடை செய்து அப்புறப்படுத்துமாறு நலத்துறை இலாகாவினை வேண்டுகிறோம்.

• • •



ஏஜண்டுகள் கவனத்திற்கு

பல ஏஜண்டுகள் முன்னிதழ் பாக்கிப் பணத்தை உடனடியாக அனுப்பிவைக்க கோரப்படுகிறார்கள். பழைய பாக்கியை அனுப்பவில்லையானால், புதிய இதழ்கள் கண்டிப்பாக அனுப்ப இயலாது.

சித்தர் இலகு மருத்துவம்

— முன் மாதத் தொடர்ச்சி

நாபி, பாஷாணம், பாதரசங்களினால் செய்யும் மருந்துகளால் உடல் கெட்டுப்போனவர்கட்கு முறிவு முறை

சிறுகீரை வேரை 4 மிளகு தட்டிப் போட்டு 1 குவளை நீரில் மண் சட்டியில் காய்ச்சி வடித்துக் கொண்டு காலை மாலையாக 6 நாள் உட்கொண்டு வெறும் மோர் சோறு மட்டும் சாப்பிட்டு வர பாஷாண வேகம் தணிந்து உடல் நலம் பெறலாம். ஆங்கில மருந்துகளின் வேகங்களையும் இதே முறையால் நீக்கிக் கொள்ளலாம்.

வெள்ளை ஒழுக்கு, மூத்திர நீர்த்தாரை எரிச்சல் ஒழிய

பருப்புக் கீரை விதையை கால் பலம் எடுத்து அரைத்து இளநீரில் கலக்கி காலை வெறும் வயிற்றில் குடித்து வர வெள்ளை ஒழுக்கும், நீர்தாரை எரிச்சலும் நிற்கும். சீதபேதிக்கும், ரத்தபேதிக்கும் நல்லது. புளி, காரம், குறைப்பது நோயை விரைவில் நீக்கும்.

மலம், மூத்திரம் தாராளமாக கழிய

பிண்ணாக்குக் கீரையை நெய்விட்டு பொரியல் செய்து 1 வாரம் தவருமல் பகல் உணவுடன் உண்டு வர மல மூத்திரம் சரியாக கழிய வைக்கும்.

பித்த மயக்கம் தீர

புளியாரைக் கீரையை பருப்புடன் கூட்டி சமையல் செய்து சாப்பிட்டு வர (பிளட் பிரஷ்ஷர்) என்ற ரத்த அழுத்தம் நீங்கும். பித்தத்தால் வந்த மயக்கம் யாவும் தீரும்.

குட்ட நோய்க்கு சிகிச்சை முறை

கருங்காலி மரப்பட்டை 5 பலம் எடுத்து 1 படி தண்ணீரில் வேகவைத்து வடிகட்டிக் கொண்டு அதே நீரில் நீரடிமுத்துக் கொட்டையை 5 பலம் இடித்துப் போட்டு காய்ச்ச, அதில் எண்ணெ கசியும். மேலாக உள்ள அந்த எண்ணெயை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு ஒரு புட்டியில் வைத்துக் கொள்ளவும். இந்த எண்ணெயை 5 துளி வீதம் உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டு வர ஆரம்ப குட்ட நோய்கள் யாவும் உடலை விட்டு நீங்கும். பத்தியம்: உப்பு, புளி, மிளகாய் காரம் கூடாது.

(தொடரும்)

முக்கிய கவனிப்பு!

சென்னையில் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்ள விரும்புவோர், **666249** எண்ணுக்கு டயல் செய்யவும்.

பிராட்வேயிலிருந்து வருவோர் **15, 7-C** ஆகிய பஸ் ரூட்களில், 'ஷெனாய் நகர் போஸ்ட் ஆபீஸ்' ஸ்டாப்பில் இறங்கி வரலாம்.

திருவல்லிக்கேணியிலிருந்து, **27, 27B, 27C** ஆகிய ரூட்களில் வரலாம்.

மந்தைவெளி, அடையாறு ஆகிய இடங்களிலிருந்து **24, 47-A** ஆகிய ரூட்களில் வரலாம்.

வருகின்ற ஐப்பசி இதழுடன் 'மூலிகை மணிக்கு' எட்டு ஆண்டுகள் பூர்த்தியாகி, கார்த்திகை முதல் 9-வது ஆண்டு துவங்குகிறது. ஐப்பசி இதழுடன் பலருடைய சந்தா முடிவு அடைவதால், உடனடியாக தங்களது சந்தாவை புதுப்பித்துக் கொள்ள வேண்டுகிறோம். **9-வது ஆண்டு "கார்த்திகை மலருடன் - இலவச வெளியீடும்"** பல்வேறு ஆய்வுக் கட்டுரைகளும் வெளிவர இருக்கிறது. தேவையான அளவுக்கே பிரதிகள் அச்சிடப்படுவதால், சந்தா சேருவோர்கள் விரைவில் சேர்ந்தால் இலவச வெளியீட்டை ஏமாற்றமின்றி பெறலாம்.

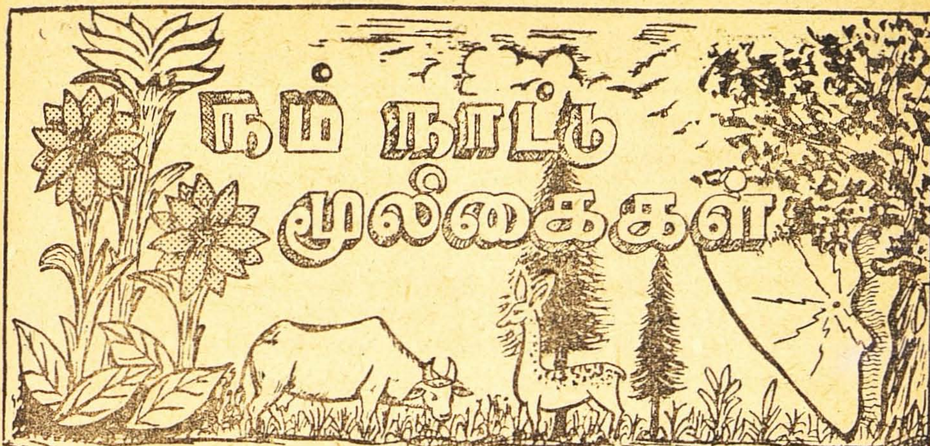
ஆண்டு சந்தா தொகை ரூ. **6—00** ஐ,

ஆ. இரா. கண்ணப்பர்,

59. மாசிலாமணி முதலி தெரு. வேலூர்-1. (வ. ஆ.)

என்ற முகவரிக்கு அனுப்பி M. O. கூப்பனில் முழு விலாசத்தை எழுதி, புதிய சந்தாவா, புதுப்பிக்கும் சந்தாவா என்பதை விபரமாக குறிப்பிடவும்.

— மேலாளர், மூலிகை மணி.



அதி மதுரம்

(152-வது மூலிகை)

அதி மதுரம் என்றால் மிகுந்த இனிப்பு என்று பொருள். மூலிகை இனத்தில் அறுவகை சுவையும் உள்ள மூலிகைகள் பல உள்ளது. சுண்டைக்காய் கசப்பு, வேம்பு கசப்பு, பாகல் காய் கசப்பு, நிலவேம்பு மிகுந்த கசப்பு. சிறு குறிஞ்சான் எல்லாவற்றையும் விட மிகுந்த கசப்பு. இது போல் கரும்பு இனிப்பு சுவை உடையது. வள்ளிக்கிழங்கு இனிப்பு சுவை உடையது. எல்லாவற்றையும்விட அதிமதுரம் மிகுந்த இனிப்பு உடையது. எனவே தான் இந்த மூலிகைக்கு அதி மதுரம் என்று தமிழ்ச் சித்தர்கள் பெயரிட்டுள்ளனர். பூமியிலிருந்து மூலிகை இனங்கள் வேர் மூலம் பலவித சக்தியும், சுவைகளையும் பெற்று நம்மை உயிர்வாழ வைக்கும் அற்புத சக்தியை நாம் முழுவதும் அறிந்தோமில்லை. இதற்கு மாறாக செயற்கை மருந்துகளான, 'பிப்மால், கிளைகோடின், பெப்ரிடின்' போன்ற விஷ சத்துக்களைக் கொண்டு விற்பனை நோக்கமே பெரிதென பல வித செயற்கை நவீன மாத்திரை மருந்துகளை நம்பி உயிர் வாழ்க்கை நடத்துகிறோம். எவ்வளவு அறியாமை நம்மிடம் உள்ளது என்பதை நினைக்க நாம் வெட்கப்பட வேண்டியுள்ளது அல்லவா?

அதிமதுரம் என்ற மூலிகை சாதாரணமாக நமது நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கக் கூடிய மூலிகையின் வேர்தான். இது பசுமையாக வளரும் கொடி இனம். "குண்டுமணி செடி" என்பார்கள். இதில் வெள்ளை குண்டுமணி, சிகப்பு குண்டுமணி என்று இருவிதம் உண்டு. வெள்ளை குண்டுமணி செடியின் முற்றிய அடி வேருக்குத்தான், மிக்க இனிப்புச் சத்து நிறைந்து இருக்கும். பொதுவாக வெள்ளை குண்டுமணி மலைப்பிரதேசங்களில் வளரும். மலைவாசிகள் இதனை தக்க பருவ காலங்களில் சேகரித்து நாட்டு மருந்து கடைகளில் கொண்டு வந்து கொடுத்து பண்டமாற்று செய்து ஜீவனம் செய்வது நமது நாட்டு வழக்கமாகும்.

அதிமதுரத்தை நாம் நேரிடையாகவே பெறவேண்டுமானால் மலைப்பிரதேசங்களுக்குப் போய் வெள்ளை குண்டுமணி செடியைத் தேடிப்பிடித்து அதன் வேரைத் தோண்டி எடுத்தால் கிடைக்கும். அதிமதுரத்திற்கு மருத்துவத் துறையில் பெரும்பங்கு உண்டு. பயனும் பிரமாதம்! பன்னெடுங் காலமாக சித்த மருத்துவச் செய்முறைச் சரக்குகளுடன் சேர்க்கும் இன்றியமையாத பொருள் அதிமதுரம் என்றால் மிகையல்ல. ஏனெனில் மற்ற மருந்துகளுடன் சேர்க்கும் போது வாய்க்கு இனிப்பு ருசி (Polatable Base) தருவதோடல்லாமல் மற்ற மருந்துகளின் குமட்டல், உமட்டல்களையும் மாற்றி மருந்துகள் உடலில் பின்விளைவுகளை (Re-action) உண்டாக்காமல் நோய்களை மெதுவாக ஆனால் பூரணமாக ஒழித்துக் கட்டுவதில் அதிமதுரம் மிகுந்த பங்கு ஏற்கிறது என்பதை நம் தமிழ்ச் சித்தர்கள் ஞான உணர்வு பூர்வமாக அறிந்த உண்மை.

குணமும் பயனும்

பொதுவாக அதிமதுரம் (வெள்ளை குண்டுமணி வேர்) உடல் வறட்சியைப் போக்கி விடும். அத்துடன் உள் அழற்சியை மாற்றும். மலமிளக்கும், கோழையை அகற்றிவிடும் சக்தியுள்ளது வேருக்கும் வேரைக் காய்ச்சி எடுக்கும் பாலுக்கும் ஒரே குணம் உண்டு அதிமதுரப் பாலுக்கும் வேருக்கும் திரிதோடங்கள் என்ற வாத, பித்த, சிலேத்துமங்களால் வரும் நோய்கள், எலும்புருக்கி, இருமல், விக்கல், உன்மத்தம், தாகம், கண்ணோய், புண், புரைகள், விடபாகம், மூர்ச்சை காமாலை, சர்வ விடம், தாது நட்டம், சோபாரோகம், குய்யப்புண், குத்திருமல், வாயு நோய், வாத நோய், பித்த ரோகங்கள், வெட்டுக் காய புண்கள் யாவும் தீரும்.

ஓயாத குத்து இருமலுக்கு

அடங்காத இருமல் குத்திக்கொண்டு வரும். ஒரு நிமிடம் கூட இவர்களுக்கு ஓய்வு இருக்காது. சிணுக்கிருமல் என்றும் இதனைக்

கூறுவார்கள். எந்த மருந்துக்கும் இந்த இருமல் அடங்காது. இத்தகைய இருமல் வருபவர்கள், அவர்கள் எந்த வயதினர் ஆனாலும் சரி, ஒரு துண்டு அதிமதுரத்தை வாயில் அடக்கிக்கொண்டு வரும் உமிழ்நீரை விழுங்கி வர குத்திருமல் மட்டுமல்ல! அடங்காத இருமல்களும் பெட்டிப் பாம்பு போல அடங்கி விடும். சகலவித இருமல்களுக்கும் இது ஓர் மாஜிக் ரெமிடி (magic remedy) ஆக விளங்கக் கூடியது இந்த அதிமதுரம் என்பதை வாசக அன்பர்கள் நினைவில் வைக்க வேண்டிய ஒன்று.

உடல் சூடு, எலும்புருக்கி நீங்க

சிலர் உடம்பு எப்பொழுது பார்த்தாலும் காய்ச்சல் அடிப்பது போல் அனல் கக்கும். இதனால் அவர்கள் உடம்பு மெலிந்து எலும்பு தோலுமாக இருப்பார்கள். இவர்களுக்கு அதிமதுரம் மிக்க பயன் அளிக்கும்.

முறை விபரம்: அரை பலம் (20 கிராம்) அதிமதுரத்தை ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு சிறிது தண்ணீர் விட்டு இரவில் ஊறவைத்து காலையில் எடுத்து அம்மியில் வைத்து நன்றாக மை போல் அரைத்து 1 ஆழாக்கு வெந்நீரில் கலந்து வடிகட்டிக்கொண்டு காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் ஒரு தேக்கரண்டி அசல் தேனுடன் கலந்து அரை ஆழாக்கு வீதம் குடித்து வர ஒரு மாதத்தில் தேக அனல் யாவும் தணிந்து எலும்புருக்கி நோய் யாவும் இருந்த இடம் தெரியாமல் போகும்.

சய இருமல் தணிய

சயரோகம், காசநோய் ஆகியவைகளில் வரும் கப இருமல் தணிய — அதிமதுரம், கடுக்காய், மிளகு இவைகளை சமஎடை எடுத்து இளவறுப்பாய் மண்சட்டியில் வறுத்து எடுத்துக்கொண்டு இடித்து தூள் செய்து கொள்ளவும். இந்த பொடியை காலை மாலை இரண்டு சிட்டிகை வீதம் அசல் தேனில் குழைத்து உண்டு பிறகு பசும்பால் 100 மில்லி லிட்டர் காய்ச்சி குடித்துவர கபம் என்ற சளி இளகி வெளியேறி சய இருமல், காச இருமல் எல்லாம் உடம்பை விட்டு விலகிவிடும்.

பிரசவத்திற்குப் பின்பு காணும் பெரும்பாட்டு உதிரப் போக்கு நிற்க

அதிமதுரம், சீரகம் வகைக்கு கால்பலம் எடுத்து இடித்து மண் சட்டியில் போட்டு 1 குவளை தண்ணீர் (200 மில்லி லிட்டர்) விட்டு கொதிக்கக் காய்ச்சி காலை மாலையாக உதிரம் நிற்கும் வரை கொடுக்க

லாம். இதே குடிநீரை 9 மாத நிறை கர்ப்பிணிகளுக்குக் காணும் உதிரப்போக்கும் நிற்க கொடுத்து வரலாம்.

பிரசவமாகாமலேயே வயிற்றில் இறந்த குழந்தைகள் வெளியாக

அதிமதுரம் 50 கிராம், தேவதாரக்கட்டை 50 கிராம் தண்ணீரில் ஊறவைத்து அம்மியில் நன்கு மைபோல அரைத்து 2 உருண்டையாக்கி காலை மாலை 2 வேளை வெந்நீரில் உள்ளுக்கு கொடுக்க இரண்டொரு நாளில் வயிற்றில் இறந்த குழந்தை வெளியே விழும்.

மலச்சிக்கல் நீங்க

அதிமதுரம் 100 கிராம், திராட்சை உப்பு 20 கிராம் ஒன்று சேர்த்து இடித்து அரை லிட்டர் தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி கால் லிட்டராக்கி காய்ச்சி வடிகட்டி குடிக்க மலச்சிக்கல்விலகி பேதியாகும்

கண் மங்கல் நீங்கி ஒளி பெற

அதிமதுரத்தைத் தாய்ப்பாலில் ஊறவைத்து எடுத்து தாய்ப் பாலிலேயே நன்கு அரைத்து குழம்பு பதமாக்கி இரு கண்களிலும் காலை மாலை விட்டுவர மங்கல் நீங்கி ஒளி பெருகும்.

அதிமதுரம் சித்த மருத்துவத்தின் தாய் சரக்கு என்றால் மிகையல்ல. அதிமதுரம் சேராத லேகியம், பொடி வகைகள் (சூரணங்கள்) தைல வகைகள் காணுவதரிது.

ஆங்கிலேயர்களும் அதிமதுரத்தின் சத்தை எடுத்து அவர்கள் மருந்துகளுடன் சேர்க்கிறார்கள். இதற்கு ஆங்கிலப் பெயர் "*கிளிசரைன்*" என்பதாகும் இதுபோல யூனானி ஆயுர்வேதக்காரர்களும் அதிமதுரத்தைச் சேர்த்து மருந்து தயாரிக்கிறார்கள். என்றாலும் அதிமதுரம் தமிழ்ச் சித்தர்களின் தனிச்சரக்கு என்பதனை கீழ்வரும் சித்தர் பாடலால் அறியலாம்.

"கத்தி ரியமுப்பிணியால் வருபுண் தாகங்
கண்ணோய் உன்மாதம் விக்கல்வலி வெண்குட்டம்
பித்தமெலுமபுருக்கி கிரிச்சரம் ஆவர்த்த
பித்தமத மூர்ச்சை விடபாகம் வெப்பந்
தத்திவரு வாதசோணிதங் காமாலை
சருவவிடங் காமியநோய் தாதுநட்டங்
குத்திருமல் ஆசியங்கம் இதழ்நோய் இந்து
குயப்புணும் போம் மதுரகமெனக் கூறுங்காலே"

— (தேரையர்)

" தித்திக்கு மதிமதுரக் குணத்தை எடுத்துரைக்கில்
சுரமயக்கஞ் சுரதாகந் திரிதோடங்கள்
பித்தஞ் சத்திக்குமிது குணமா மதுரதீபனமாந்
தாதுவுட்டிணமுந் தவிர்க்கும் விழிக்கிதமாம்
புத்திக்கு வித்தாகுஞ் சந்தாபந் தீர்க்கும்
புகைந்தெடுக்குஞ் சேட்டுமத்தைப் பித்தரோகத்தை
அத்திப்பற்றின மேகந்தன்னை வாதத்தினை
யறுத்திரும் வச்சிரமென்பா ரதிமதுரந்தனையே"

— (ஓலைச்சுவடி)

குண்டுமணி இலை

அதிமதுர வேரான குண்டுமணி இலைக்கு வாதத்தால் வந்த வீக்கம், சுளுக்கு வலி ஆகியவைகளும், மூட்டுக்களில் உண்டாகும் பிடிப்புகளும் விலகும்.

முறை விபரம்:— குண்டு மணி இலைகளை புளி இலை போல் உருவி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு வலி, சுளுக்கு, பிடிப்பு, வீக்கம் கண்ட இடங்களில் சிற்றுமணக்கு எண்ணையைத் தடவி அதன் மேல் இலைகளை ஒட்டவைக்க வேண்டும். வலி, வீக்கம் கரைந்தவுடன் இலை தானாகவே உதிர்ந்து விடும். விதை வீக்கங்களை மேல்கண்ட மாதிரியாகச் செய்தால் விரைவில் வீக்கம் கரைந்து போகும்.

வெண்குட்டம்

வெண்குட்டம் என்னும் சர்ம நோய்களில் தேகம் வெளுத்துக் காணும் இடங்களில் மேல்பூச்சு முறையாக வில்வக்காயை பசும் பாலில் உரைத்து வரும் விழுதியை இரவில் தடவிவைத்து அதிமதுரம் கால் பலம், காட்டுச் சீரகம் கால்பலம் இரண்டையும் ஊறவைத்து பசும்பால் விட்டு மைபோலரைத்து தினமும் காலை மாலை சுண்டைக் காய் அளவு உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டு ஆழாக்கு காய்ச்சிய பசும்பால் குடித்து வரவும். இச்சா பத்தியம் அவசியம் இருப்பது நல்லது. குறிப்பாக பித்தத்தால் வரும் வெண்குட்டம் நிச்சயம் 8 மாதத்தில் குணமாகி விடும்.

" அதிமதுரம் பேரீந்துக்கான குணங் கேளீர்
கொதிமருவாப் பித்தங் குறுகுமே!—துதிமருவாய்
நீரதுவுமுண்டாகும் நிலையாத தாபம் போம்
பாரறியச் சொன்னோம் பகர்ந்து"

— (சுவடி)

* * *

The Control of Breathing and Longevity

By Dr. A. Shanmugavelan, M. A.,

Siddha's medical science includes subjects like philosophy, psychology, Astronomy, Astrology etc. There are several treatises in Tamil known as "Siddhar Tatwa Katalai" which enumerate 96 different constituent principles in nature. In the constitution of the human body, these 96 principles are found, intimately connected with one another. It is not appropriate to deal with those subjects in detail here; but one must know atleast an outline of some of these principles in order to learn how they are closely linked with the control of breathing for long life.

The Siddha system says the human body-bcth the physical and the subtle-is made up 72,000 veins and nerves and 7 vital nerve centre (Chakras) along the route of the spinal cord, the three important regions being Sun, Moon and Fire, the 10 vital airs (Prana) and 10 vital nerves (Nadis). Out of the 10 vital nerves (Nadis) the first three namely Idakalai (Moon) Pingalai (Sun) and Suzhumunai (Spinal) play an important role in the technique and prolongation of life.

Breathing is a normal course in life under involuntary control; it is automatically going on whether or not we think about it; but Siddhars maintain that voluntary control of breathing is possible to a certain extent and that it will lead us to prolong our life span. The process of respiration in which oxygen is inhaled into the living cells and carbon-di-oxide is inhaled from them is a fundamental phenomenon of life which is universally present in every type of living organism. The respiratory centre that regulates rythmic muscular contractions concerned with breathing is known as Medulla. Respiration is a continuous feature for oxygen supply and life is not possible without sufficient quantity of oxvgen. By deep breathing, we draw the energy from the universal reservoir of life. Accordingly, each individual cell maintains its respiratory rate for its individual needs. Finally all the living cells depend upon the satisfactory working of respiratory system for their entire needs of energy.

Breathing is a manifestation of vitalising force called Pranan. The air we breathe in is physical air (Sthula air) By exercising control over the physical air inhaled, the subtle air (Prana vayu) is controlled.

Siddhars hold that the subtle air (Prana) begins at the centre of Lalada, passes through the Chitra or Chandra Nadi, jumps into sacral plexus with the sound 'ov' and Navel plexus with the sound 'av' where from it enters into Idakalai and Pingalai nerves with the sound 'Sav' and circles the cerebrum and finally enters into nostrils charging out at a length of 12 inches and with drawing only 8 inches inside at the same time, thus loosing in the process 4 inches. This goes on repeating itself in the act of breathing.

The normal life span of a man, should he be properly employed, would be 120 years. A man's normal act of breathing as prescribed by Siddha science is at the rate of 360 times per Nazhigai (one hour $= 2\frac{1}{2}$ Nazhigais) and this comes to 21,600 breaths in a day (1 day and night $=$ 60 Nazhigais). In other words, it should be 15 breaths a minute and this works out to $(24 \times 60 \times 15)$ 21,600 breaths day and night. This is the normal rate of breathing of a man to live on this earth upto the age of 120 years.

But every act of breathing takes place at a length of space of 12 inches in the nostril and during its operation, the energy utilised by the body is upto an extent of 8 inches only and the remaining 4 inches is being wasted. it is clear therefore that out of 21,600 total breaths of a human body in a day, only 14,400 breaths are being utilised by the body and the balance of 7,200 breaths go as waste.

It has thus been suggested that during the normal course of operation of breathing human body is not utilizing the full energy (Prana) that is needed for living upto the age of 120 years. A part of the energy that ought to have entered the body is lost in every process of respiration and thereby the normal life span of 120 years is considerably reduced.

Besides, the normal life span of a man is much reduced due to several other causes in life. In the act of eating etc, the force of breathing extends upto 18 inches, in running 42 inches, in sexual enjoyment 50 inches, in sleeping 60 inches and so on. The normal rate of breathing of a modern man may accordingly be calculated upto 61,600 in a day. On account of this, modern man looses much of his energy in excessive breathing and his life span is also considerably reduced. Siddhars maintain that energy is lost during the act of sleeping etc. Arutjothi Ramalinga Swamigal, a Siddha of recent times, also confirms that too much of sleep shortens the life span.

— from the book, Siddhar's Science of Longevity and Kalpa Medicine.

Price Rs. 10—00 (Including Postage)

COPIES CAN BE HAD FROM :

S. SIVABALAN,

8, UMAYAL STREET,

ALAGAPPA NAGAR,

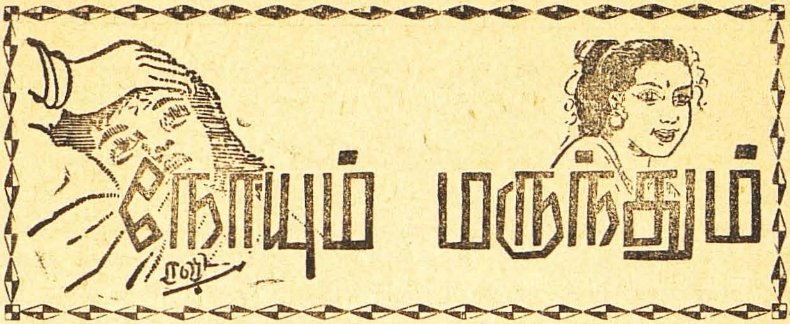
MADRAS-10

மூலிகை ரட்சை

வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பலவிதமான வேதனை, தீராப் பிணிகள், எதிரிகளின் தொல்லை, நவக்கிரகபீடைகளால்வறுமை, காரிய தாமதம், அமைதியின்மை, சந்ததி தடை, திருமணங்கள் தடை, வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம் காண முடியாதபடி எதிரிகள் செய்யும் மாந்திரீகம், பில்லி, ஏவல், சூன்யம் போன்றவைகளால் தொல்லை, இத்தியாதி போன்ற தீய சக்திகளை ஒழித்துவிடுவது 'மூலிகை ரட்சை' ஒன்றே!

இவ்வகையில் பல்லாண்டுகளாக அரும்பாடு பட்டு ஆராய்ச்சி செய்து மூலிகைகளின் மூலங்களை திருமுருகன் உபாசனையால் சாபநிவர்த்தி செய்து, பிரத்தியேக பூசையில் வைத்து, தேவையுள்ள அன்பர்களுக்கு அனுப்பப்படுகிறது. இதன் பேரில் அன்பும், நம்பிக்கையும் உள்ளவர்கள் 25-காசு தபால் தலையுடன் எழுதினால் இதன் முழு விவரமும் தெரிவிக்கப்படும்.

முருகா.



[இப் பகுதியில் வாழ்க்கைக்கு பயன் தரும் எந்தவித கேள்விகளும் இடம்பெறும். கேள்வி கேட்பவர்களின் பெயர் அவசியமிருந்தாலன்றி வெளியிடப்பட மாட்டாது. எல்லோருக்கும் பயன்படும் கேள்விகள் எதுவாயினும் சரி அவைகட்கு முதலிடம் தரப்படும். இப் பகுதியில் ஐந்து ஆண்டுகளாக தொடர்ந்து வந்த கேள்வி — பதில்களை மருத்துவ சம்பந்தப்பட்ட வரையில் தனியாக "நோயும்-மருந்தும்" எனத் தனி நூலாக வெளியிடப்பட்டுள்ளது. தேவையுள்ள அன்பர்கள் முன்பணம் மணியாடர் அனுப்பி பெறலாம். சினிமா சம்பந்தப்பட்ட கேள்விகள் கவனிக்க பட மாட்டாது. கூடியவரையில் மருத்துவம், சமூகம், சமயம் பற்றிய கேள்விகளுக்குத்தான் முதலிடம்.]

* * *

கே: என் மனைவிக்கு வயது 46. இரவில் தூக்கம் வருவதில்லை. மெலிந்த திரேகம், மனக்கவலை பாதி. துநக நோய் ஒன்றும் இல்லை. உடல் வலிமை பெறவும், நல்ல தூக்கம் வரவும் வழி ஒன்று கூறவும்.

ப: மனக்கவலை பாதி என்கிறீர்கள். அது தான் நோய்க்கு அடிப்படை. கவலை தீரவேண்டுமானால் ஆண்டவனை வழிபடுவது தவிர வேறு மருந்து கிடையாது. கவலை ஒழிந்தால் மனது அமைதி பெறும். அமைதி கிடைத்தால் தூக்கம் தானுகவே இயற்கையாகவே வரும். இயற்கைக்கு மாருக தூக்க மாத்திரை சாப்பிட்டால், மேன் மேலும் கவலையும் நோயும் பெருகும். எனவே உங்கள் இஷ்ட தெய்வங்களை வழிபடச் சொல்லுங்கள். ஆகாரத்தில் பசுமையான கீரையினங்களை உணவுடன் கலந்து சாப்பிடச் செய்வது நல்லது. '**பயன் தரும் பத்துக் கீரைகள்**' என்ற எமது நூலை வாசித்துப் பயன் பெறுங்கள்.

கே: என் குமார்த்தி புஷ்பவதியாகி 2 ஆண்டுகள் ஆகின்றன. வயது 15. வெள்ளை வெளிப்படுகின்றது. மாத

விலக்கு ஒழுங்காக இல்லை. தாங்கள் இதற்கு ஒரு இலகு மருத்துவம் கூறவும்.

ப : வெட்டைச் சூடு மிகுந்த உமது பெண்ணுக்கு வெள்ளை படுவது கொடுமை தான். இந்த அளவுக்கு முற்றிவிட்டதை தடுக்க சித்த மருத்துவம் தான் சிறப்புடையது. இருப்பினும், கட்டுக்கொடி இலையைக் கண்டுபிடித்து எடுத்து அரைத்து எலுமிச்சை அளவு கட்டி எருமைத் தயிரில் கலந்து கொடுத்து மோர் சாதம் மட்டும் தரவும். 7 நாளில் குணம் ஆகும். குணமில்லையெனில் இங்கு வந்து நேரில் காட்டி சிகிச்சை பெறலாம்.

கே : கருத் தரிக்காமலிருக்க, 218-வது கேள்வி பதில் "நோயும்-மருந்தும்" 3-4 பாகத்தில் கண்ட பிரகாரம், பனங் குருத்தை சாப்பிடலாமா? நாங்களே செய்துக் கொள்வதா? அல்லது தங்களிடமிருந்து பெறுவதா? இதை எத்தனை நாள் சாப்பிட வேண்டும்? எப்படி சாப்பிடுவது? பத்தியம் என்ன என்பதை தெரியபடுத்தவும்.

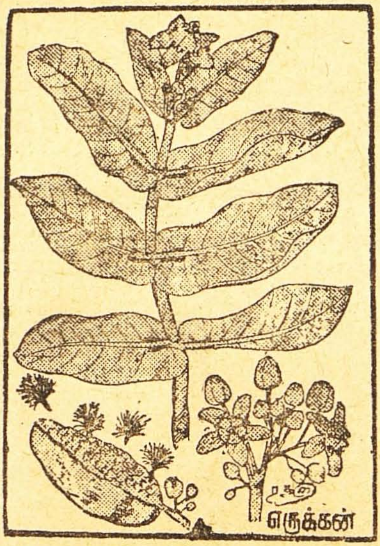
ப : "நோயும் மருந்தும்" என்ற நூலில் கண்ட முறைகள் யாவும் அவரவர்களே செய்து கொண்டு குணமாகும் வகையில் சுலப மான முறைகளை எழுதியுள்ளோம். எனவே அதை நாங்கள் தயார் செய்து கொடுப்பது என்பது முடியாத காரியம். ஏனெனில் இதனால் எங்களுடைய எழுத்து தொண்டு கெடும். பத்தியம் என்பது இச்சா பத்தியம் ஆகும். அதாவது இச்சை படுபவைகளை தடுத்து இலகு உணவு மட்டும் எடுப்பது.

கே : எனக்கு வயது 19 ஆகிறது. நான் சிறுபிள்ளை யாக இருக்கும் பொழுதே என்னுடைய வாய் திக்கித் திக்கிப் பேசும். சில சமயம் ஒன்றும் பேசாமலும் இருக்கிறேன். இதை நீக்க ஒரு வழி கூறவும்.

ப : மனோதிடம் பெற கந்தர் சஷ்டிக் கவசம் படித்து உருப் போட்டு மனப்பாடம் செய்தால் திக்குவாய் சரியாகும்.

கே : வெள்ளெருக்கம் பூ, நுணுக்காய், இவைகளை புடம் வைக்கும் வகையை தெரிவிக்கவும். சுக்கு, மிளகு, இந்துப்பு, காசிகட்டி, ரோஜா அரும்பு, படிகாரம், பிஞ்சி கடுக்காய், நாட்டு கல்நார், வேப்பம்பட்டை, உதியம் பட்டை, இவைகளில் பற் பொடி செய்து ஒன்றரை மாத காலம் உபயோகித்து வந்தேன்.

பற்களில் ரத்தம் கசிதல், ஈறுகள் கரைதல் நிற்கவில்லை. எனவே வெள்ளெருக்கம் பூ, நுணுக்காய் பற்பம் செய்து உபயோகிக்கலாமா? விளக்கம் தரவும்.

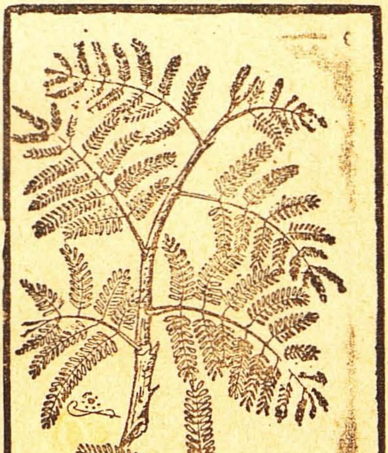


ப: பூத்த வெள்ளெருக்கம் பூக்களை மட்டும் எடுத்து அரைத்து அதன் அளவில் 16-ல் ஒரு பங்கு உப்பு சேர்த்து அரைத்து பில்லை களாக்கி உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு விராட்டி கொண்டு அளவுடன் புடம் போட்டு எடுத்தால் கருமை நிறமான பொடியாக இருக்கும். அதனை எடுத்து தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு அத்துடன் 8 பாகம் கருவேலம்பட்டையை பொடி செய்து கலந்து வைத்துக்கொண்டு பல் துலக்கி வர பல் வியாதிகள் அனைத்தும் விலகும். நுணுக்காய் பற்பொடியும் மேல்கண்ட முறைப்படி தயாரித்து பயன் பெறலாம்.

கே: எனக்கு 2 வருடங்களாக காது மந்தம் "கர் கர்" என்ற சப்தமும் இருந்து வருகிறது. நாட்டு மருத்துவம் மூலிகை மணியில் கண்டபடி கண்டங்கத்தரி பூ எண்ணெயில் காய்ச்சி விட்டு வந்தேன். பயன் தரவில்லை. ஜாங்குமட்டை சாற்றில் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து காய்ச்சி காதில் விட்டு வந்தேன். காது மந்தம் நீங்கவில்லை. வேறு ஏதாவது ஒரு மருத்துவம் கூறுமாறு கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன்.

ப : பணைஓட்டி என்று ஒரு புல். இது பனை மரத்தின் கன்று களின் அடியில் இடையே புல் போன்று வளர்ந்து இருக்கும். இதனை எடுத்து எள் எண்ணெயுடன் போட்டு காய்ச்சி வடித்து எடுத்துக் கொண்டு காது மந்தமானவர்கள் 2 துளி தினமும் தவருமல் இரவு நேரம விடடு வரவும். இப்படி 40 நாள் தவருமல் விட்டு வந்தால் காது மந்தம் நீங்கிவிடும்.

கே : என் வயது 19. எனக்கு உள்ளங்கையிலும். கால் களிலும் வியர்வை நீர் சொரிந்து கொண்டே இருக்கிறது. இதை விலக்க ஒரு மருத்துவம் கூறவும்



ப : இதில் தீரும் நோயும் உண்டு தீ. த மநோயும் உண்டு. தீரும் நோயானுல் தூதுவளையை தினமும் பகலில் நெய்விட்டு வதக்கி துவையலாக தினமும் சாப்பாட்டில் கொள்ளத் தீரும். தீராத நோய் களைப் பற்றித் தெரிந்துக் கொள்ள இங்கு நேரில் வரவும்.

கே : என் வயது 20. கால் முட்டிக்கு மேல் வீக்கமும், குடைச்சலும் உள்ளது. சைகிள் விடுவதில்லை. இதற்கு ஒரு மருத்துவம் கூறவும்.

ப : வீக்கமும் குடைச்சலும் நீங்க வாதநாராயணன் கீரையை வதக்கி சூடு பொறுக்கும் அளவு இரவில் தவருமல் 7 நாள் கட்டிவர

அவை சூரியனைக் கண்ட பனி போல் நீங்கும். அதில் நீங்கவில்லை என்றால் பற்பம், செந்தூரம் ஆகியவைகளை தேனில் குழைத்து உண்டு குணப்படுத்திக் கொள்ள இங்கு ஒரு முறை நேரில் வரவும்.

கே: நான் ஒரு விதவை. வயது 42. குழந்தைகள் கிடையாது. 5, 6 ஆண்டுகளாக ஆஸ்துமா நோயினால் சிரமப் பட்டு வருகிறேன். சில சமயம் இரத்தமும் கோழையுடன் கலந்து வருகிறது. நாட்டு மருத்துவம், ஆங்கில மருத்துவம் செய்தும் பலன் இல்லை. என் நோய் தீர, இந்த ஏழை விதவைக்கு ஒரு இலகு மருத்துவ முறை கூறவும்.

ப: ஆங்கில மருத்துவம், நாட்டு மருத்துவம் இரண்டும் செய்துக் கொண்டு நோய் சிக்கலாகி விட்டு இருக்கிறபடியால், இதற்கு முதலில் முறிவு மருந்து (அருகம்புல், மிளகு, சீரகம்) சாப்பிட்ட பின் தூதுவளையை துவையலாக்கி பகல் உணவில் 40 நாள் சாப்பிடுங்கள். அதில் குணம் ஆகும். ஆகவில்லை என்றால் எம்மிடம் நேரில் வந்து சிகிட்சை பெறலாம்.

கே: தமிழ் மருத்துவ ஏடுகளில் 1 கழஞ்சு, 1 விராகன், 1 பலம், என்பதற்கு எத்தனை கிராம்கள் பயன்படுத்த வேண்டு மென்பதை விளக்கவும். ஒரு குவளை என்று தாங்கள் குறிப் பிடுவதற்கு எத்தனை மில்லி லிட்டர் அளவு ஆகும்?

ப: 1 கழஞ்சு—5 கிராம், 1 விராகன்—15 கிராம், 1 பலம் என்பது 35 கிராம். 1 குவளை என்பது 200 மில்லிக்குச் சமம். இந்த அளவுபடி செய்து பயன்படுத்தவும். கிராம் கணக்குகள் புத்திக்கு குழப்பத்தை தான் தரும். நம் நாட்டு அளவைகளை எந்த நாட்டு அளவும் நிர்ணயிக்க இயலாது.

கே: "பெருகாஞ்சோறி விதை" என்ற மருந்துக்கு விளக்கம் தரவும்?

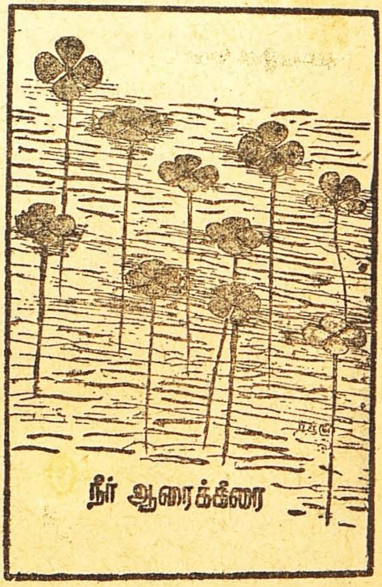
ப: இதற்கு தனியாக ஒரு கட்டுரையே எழுத வேண்டி வரும். அதற்கு முன்பு நீங்கள் அறிய விரும்பினால் ஒரு நாட்டு மருந்து கடைக்காரரிடம் அணுகி அதைக் கேட்டு வாங்கி நேரில் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

கே: எனது இடதுகை பெருவிரலுக்கு அடியில் சுளுக்கு ஏற்பட்டு 3 மாதங்கள் ஆகிறது. வாலிபால் (பந்தாட்டம்)

விளையாடினதால் இது ஏற்பட்டது. வலி நீங்க விளக்கெண்ணெய் விட்டு உருவி வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுத்தும் பாதி குணம் தான் கண்டேன். பூரண குணம் காண ஒரு வழியைச் சொல்லவும்.

ப: பிரண்டைச்சாறு, உப்பு, புளி இவைகளை சமமாக எடுத்து மண் சட்டியில் கொதிக்கக் காய்ச்சி குழம்பு பதம் வந்ததும் இறக்கி சுளுக்கு கண்ட இடத்தில் இளம் சூடாக பற்றுப் போட்டு வர யாவும் நீங்கும். மற்றவர்க்கும் உபகாரமாக கூறி வையுங்கள்.

வச்சிரவல்லி [பிரண்டை]



நீர் ஆரைக்கீரை

கே: நீர் ஆராக்கீரையை பச்சையாகவே சாப்பிடலாமா அல்லது ஆமணக்கு எண்ணெயில் வதக்கி சாப்பிடலாமா?

ப: நெய் அல்லது ஆமணக்கு எண்ணெயுடன் வதக்கி துவரம் பருப்பு, இஞ்சி, கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை, உளுத்தம் பருப்புடன் சேர்த்து வதக்கி எடுத்த பிறகு உப்பு, புளி சேர்த்து பொரியலாகச் செய்து உணவுடன் கொள்ள இந்த ருசி வேறு எந்த கீரைக்கும் இல்லை! உடல் உரம், பலம் (நீரிழிவு நீக்கி) செய்யும் சக்தியுள்ளது.

கே: முட்காவேளை குடிநீர் போட்டு சாப்பிட்டதில், மலம் கட்டுது. பசி கட்டுது. வாந்தி வருகிறது. — எரிவு என்பது நிற்கவில்லை. அதிக உபத்திரமாக இருக்கிறது.

ப: நீங்கள் முட்காவேளையை குடிநீர் போட்டு சாப்பிட வில்லை! ஏனென்றால் அதற்கு இந்த குணங்கள் கிடையாது. நன்றாக மூலிகையைத் தெரிந்து கொண்டு அதைப் பயன்படுத்தினால் நிச்சயம் உமக்கு நல்ல குணங்களைத் தந்து நோய்களைப் பூரணமாக குணப்படுத்தி விடும்.

கே: என் வயது 30. திருமணமாகி 10 வருடமாகிறது. காலையில் எழுந்தவுடன் கண் எரிச்சல், உடம்பெல்லாம் வலி உண்டாகிறது. வெய்யிலில் நடந்தால் தலைவலி வருகிறது. துரித ஸ்கலிதம் ஏற்படுகிறது. சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிச்சல் ஏற்படுகிறது. மஞ்சளாக போகிறது. உடம்பில் சக்தி இல்லை. வியர்வை கொட்டுகிறது. வாய்வு தொந்தரவு உண்டாகி சில சமயம் காற்று அடிக்கடி பிரிகிறது. மார்புவலி வயிற்று வலி, சில சமயம் உண்டு. இந்த நிலையைப் போக்க தக்க மருத்துவம் கூறுமாறு கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன்.

ப: அன்பரே! நீர் திருமணமாகு முன்பே பல வழிகளில் உனது உடலின் ஜீவசக்தியை பாழ்படுத்திக்கொண்டு இருக்கிறீர்கள் அதனால் தான் திருமணத்திற்குப் பிறகு நீங்கள் உடல் நலமுடன் வாழ இயலவில்லை. எனவே நீங்கள் 1 முறை மூலிகை காயகல்பம் சாப்பிடுவதால் மீண்டும் உமது உடல் சக்தி பெறும். மூலிகை காய கல்பம் விற்பனை அல்ல! நேரில் வந்து அதன் விபரம் தெரிந்து கொண்டு நலம் பெறலாம்.

கே: கீழ் குறிப்பிட்டுள்ள மூன்று மூலிகைகளுக்கு மாற்று பெயர்களை தெரிவிக்கும்படி கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன்.

1) கொள்ளி வேர் 2) சல்லி வேர்
3) துய்யா வேர்

ப: சித்தர்கள் குறிப்பிட்ட இந்த மறை பொருள் பரி பாஷை யை ஒரு போஸ்டு கார்டு மூலம் தெரிந்து கொள்ளலாம் என்று ஆசை படுகிறீரே ஐயா! இதை எல்லாம் வெளிப்படையாக எழுதினால் அதனால் பல கேடுகள் உண்டாகலாம். நேரில் வந்து கேளுங்கள்.

கே: நான் வெங்காயத்தை ஆமணக்கு எண்ணெயில் வதக்கி சாப்பிட்டு வருகிறேன். அதை சிலர் 'கெடுதி' என்று

கூறுகிறார்கள். அவர்கள் சொல்வது சரியா? உடலுக்கு ஏற்படும் நன்மை தீமைகளை தெரியபடுத்தவும்.

ப: வெள்ளை வெங்காயம் மருத்துவப் பயன் மிகுந்தது. இதனால் உள்மூலம், வெளிமூலம், ரத்தமூலம் குணமாகும். ஆனால் சிகப்பு நிற வெங்காயம் பயனில்லை. அதனால் தான் சிலர் கெடுதி என்று கூறுவார்கள். வெள்ளை வெங்காயத்தில் கெடுதல் ஒன்றும் உண்டாகாது.

கே: என் வயது 15. அடிக்கடி புளியேப்பம் உண்டாகிறது. இது எதனால் உண்டாகிறது. எப்படி இதை தவிர்க்கலாம்? ஒரு வழி கூறவும்.

ப: புளியேப்பம் வருவது வயிற்றில் இரைப்பை, குடல் கோளாறுகளைக் குறிக்கும். தக்க மருத்துவர்களை நேரில் கண்டு பரிசோதனை செய்து கொள்ளுவது நல்லது அது வரையில் புளிப்பான பொருள்களை நீக்கி உணவு கொள்க.

கே: என் வயது 65. விவசாயி 2, 3 ஆண்டுகளாக விடியற்காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்து உழவுத் தொழிலுக்கு செல்லும் போது, சில சமயம் தலை சுற்றலும் மயக்கமாக இருக்கிறது. காலையில் கூழ் சாப்பிட்டபிறகு நின்றுவிடுகிறது. மூன்று மணி நேரம் கழித்து பசி எடுக்கிறது. மதிய சாப்பாடு முடிந்ததும் மூன்று மணி நேரத்திற்குள்ளாக அதிக பசி எடுக்கிறது. ஏதாவது ஆகாரம் சாப்பிட வேண்டி இருக்கிறது. தினம் 5, 6, தடவை பசி எடுத்து, சிறிது ஆகாரம் செலுத்திய பின் சுமாராக இருக்கிறது. இம் மாதிரி அடிக்கடி பசி எடுப்பதைத் தடுக்க என்ன செய்யலாம். பகலில் கூழ், களி, இரவில் சாதம் சாப்பிடுகிறேன். பசி குறையவில்லை.

ப: இரவில் சாதம் சாப்பிடுவதற்குப் பதில் கோதுமை சேர்க்கவும். மாமிச உணவில் முட்டை, மீன் உமது நோய்க்கு உகந்தது. காலை, மதியம் கேழ்வரகு கூழ், களி இவைகளையே சேர்க்கவும். தலை சுற்றல், மயக்கம் இவைகளுக்கு சீரகம் எலுமிச்சம்பழம் நெல்லிக்காய் சாறு சேர்த்து காலை வெறும் வயிற்றில் 1 டம்ளர் குடிக்க அவை தீரும். மருந்துகளை ஒன்றும் சாப்பிட வேண்டாம்.

கே: என் குழந்தைக்கு வயது 3 ஆகிறது. எண்ணெய் முழுக்கு செய்வித்தால் 4, 5 நாட்கள் வரை மூக்கில் சளி வந்து கொண்டே இருக்கிறது. உடம்பு கனத்து விடுகிறது. வேப்பிலைக் காரம் கொடுத்தால் தான் கொஞ்சம் குணமாகி விளையாட ஆரம்பிக்கிருள். இதனுல் எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்வதை நிறுத்தி விடவும் முடியவில்லை. மிளகு அல்லது மிளகாய் போட்டு காய்ச்சிய நல்லெண்ணெயில் ஸ்நானம் செய்விக்கிறேன். சளி கட்டாமல் இருக்க என்ன செய்வது?

ப: சளி கட்டாமல் இருக்க தினம் வேப்பிலை காரம் 1 வாரம் கொடுத்த பின்னர் கஸ்தூரி கோரோசனை மாத்திரையை தேனில் இழைத்து தூதுவளை இலைச்சாறு 4 துளி சேர்த்து கொடுத்து பிறகு பால் சிறிது அளவு கொடுக்கவும். இப்படி 1 வாரம் கொடுத்தால் சளி சேராமல் அறவே ஒழிந்து போகும்.

பராசக்தி (என்ற) வேம்பு

நெல்லி

கே: என் வயது 35. ஒரு பொட்டிக்கடை வைத்து ஜீவனம் செய்கிறேன். எனக்கு 4, 5 மாதமாக தோள்பட்டை, மணிக்கட்டு, இடுப்பு, முழங்கால், முட்டி, கணுக்கால்களில் ஒருவித வலி உண்டாகிறது. ஒரே இடத்தில் வலி இருப்பதில்லை. உறுப்புக்களிலும், கீல்களிலும் மாறி மாறி வலி ஏற்படுகிறது. இரவில் சற்று குறைவாக இருக்கும் பகலில்

அதிகம். கடையில் அதிக நேரம் உட்கார்ந்துக் கொண்டே தொழில் செய்ய வேண்டி இருக்கிறது. இது என்ன நோய்? இதற்கு ஒரு சிகிட்சை கூறவும்.

ப : வாதவலி சம்பந்தப்பட்ட நோய் இது. வாதநாராயணன் கீரை, லஞ்சமுண்ட கீரை, முருங்கைக் கீரை இவைகளை நெய்யில் பொரியல் செய்து மாற்றி மாற்றி தவருமல் 1 மாதம் உணவுடன் சேர்த்து வர, வேறு வித மருந்துகள் துணை இல்லாமலே உமது வாத வலிகள் நீங்கும். ஆனால் வாத வாய்வுகளை உண்டாக்கும் காய்கறிகளை விலக்கி இருப்பது நல்லது.

லஞ்சமுண்ட கீரை

கே : எனது மனைவிக்கு வயது 51 ஆகிறது மாதவிடாய் நின்று 2 வருடமாகிறது. அடிக்கடி நெஞ்சு வலி, கால்களில் வீக்கம், சில சமயங்களில் தலைவலியும் உண்டாகிறது. உடம்பு மெலிந்து வருகிறது. உடல் சீரடைய ஒரு மூலிகை சிகிச்சை கூறவும்.

ப : அரைக்கீரையை பூண்டு சேர்த்து பொரியல் செய்து தவருமல் 20 நாள் உணவுடன் உட்கொண்டு வர உடல் சீரடையும்.

கே : என் மகன் இரவில் திறந்தவெளியில் தூங்கும் பழக்கம் உள்ளவன். பயிர்வேலை செய்கிறுன் — வயது 23. காலையில் எழுந்திருக்கும்போது உடல் கனமாக இருப்பதாகவும் சோம்பலாக இருப்பதாகவும் சொல்லுகிறுன். ஒரு ஆண்டு காலமாக இப்படி இருக்கிறுன். உடல் பருத்து வருகிறது. நடக்கவும் வேலை செய்யவும் சிரமப்படுகிறுன். திறந்த வெளியில் படுத்து தூங்குவதால் தான் இப்படி இருக்கிறது என்று சொல்கிறுர்கள். தங்களுடைய சீரிய ஆலோசனையை அறிய விரும்புகிறேன்.

ப : திறந்த வெளியில் படுத்து உறங்குவது நல்லதல்ல பல வித நரம்புக் கோளாறு நோய்கள் உடலைத் தாக்கும். கூரையுள்ள இடத்தில் இனி படுத்து உறங்கச் சொல்லவும். சில நாட்கள் பயிர் வேலைகளை சேறு, சகதிகளில் ஈரம் படாமல் இருப்பது நல்லது. கேழ்வரகு களி கூழ் சாப்பிடுவதை நிறுத்துவதும் நோயையும் சோம்பலையும் போக்கும்.

கே : என் வயது 21. பீடி வேலை செய்யும் தொழிலாளி. புகை பிடிப்பதும், தினம் ஒன்றுக்கு 5, 6 தடவை டீ குடிப்பதும் எனக்கு பழக்கம். சைவ உணவு தான் சாப்பிடுவேன். கம்பு, கேழ்வரகு, சோளம், அரிசி சாப்பிடுவேன். எனக்கு 1 மாத காலமாக உடல் மிகவும் மெலிந்து இருக்கிறது. நீர் அதிகமாக கழிகிறது. ஒரு வேளைதான் மலம் கழியும். தலைவலி, சளிப்பு, வயிற்றுவலி அடிக்கடி உண்டாகிறது. அவ்வப்பொழுது மருந்து சாப்பிட்டாலும் மீண்டும் உடல்வலி, தலைவலி, வயிற்று வலி, சில சமயம் மார்பு வலியும் ஏற்படுகிறது. எந்த மூலிகையை சாப்பிட்டால் குணம் காணலாம்? ஆகாரத்தை எப்படி மாற்றினுல் நீர் கழிவது குறையும் என்பதை தெரிவிக்கவும்.

ப : கேழ்வரகு, கோதுமை உணவு நிறைய சாப்பிடலாம். அரிசி சோறு 1 வேளை போதும். டீ, புகை, சோளம், கம்பு ஆகியவைகளை நீக்கவும். குளிர்ச்சி தரும் பொருள்களைச் சாப்பிட வேண்டாம். தூதுவளை கீரையை 40 நாள் தவருமல் நெய்விட்டு வதக்கி பகல் உணவில் சேர்த்து வர உமது நோய் நீங்கிவிடும். மாலையில் 1 மைல் தூரம் நடை போட்டு வருவதும் நல்லது.

கே : தாங்கள் மூலிகை மணியில் "பயன் தரும் பத்துக் கீரைகள்' என்பதைப் பற்றி எழுதிய புத்தகத்தை படித்தேன். நான் சிறுகீரை, சுக்காக்கீரை, கலவாங்கீரை, புளிச்சக்கீரையும் பலர் சாப்பிடுவதை பார்க்கிறேன். நானும் சாப்பிடுவது உண்டு. இந்த கீரைகளின் குணாதிசயங்கள் என்ன? உடம்புக்கு நலம் தருமா? அல்லது தீமையுண்டா? விளக்கம் தரவும். அகத்துக்கீரை அடிக்கடி மற்ற கீரைகள் போல் சேர்த்து சாப்பிடலாமா? அதனால் கெடுதி ஏற்படுமா?

ப : சிறுகீரை, அகத்திக்கீரை, கலவைக்கீரை இவைகளால் உடலுக்கு உற்ற விஷநீர்களும், மருந்து வேகங்களும் தணியும். ஆனாலும் இதனை மாதம் ஓரிரு முறைதான் சாப்பிடவேண்டுமே தவிர அடிக்கடியும், தினமும் சாப்பிட்டு வருவதால் நன்மைக்கு பதிலாக தீய பலன்கள் தான் உண்டாகும்.

மகா மூலிகை எண்ணெ!

- காலில் ஆணி,
- தோலைப்பற்றிய நோய்கள்,
- வெண்குட்டம்,
- உடலில் அசுத்தநீர்த் தேக்கம்,
- ஊளைச் சதை,

போன்ற கொடிய நோய்களை வேருடன் களைய மேற்கண்ட "மகா மூலிகை எண்ணெ" யை பத்தியமுடன் சாப்பிட ஆச்சர்யமடையும் வகையில் குணமாகும். மேக நோய்கள் உடையவர்களுக்கு இந்த எண்ணெ ஓர் சிறந்த நிவாரணியாகும். ஷி எண்ணெயை பெற விரும்புவோர், 25-காசு தபால் தலையுடன் எழுதவும்.

ஆ. இரா. கண்ணப்பர்,
59, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர்-1. (வ. ஆ.)

உ

ஒப்பற்ற ஓர் நற்பணிக்கு உதவி செய்வீர்!

திருமுருக. கிருபானந்தவாரியார் சுவாமிகளின் வேண்டுகோள்.

"திக்கற்ற குழந்தைகட்குத் தெய்வமே துணை" என்ற பழமொழிக்கு நிலைக்களனாக விளங்கி வருவது திருப்பராய்த்துறையில் இயங்கி வரும் ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ண குடில். 350-க்கும் மேற்பட்ட அனாதைக் குழந்தைகளை "தான் ஒரு அனாதை" என்ற எண்ணம் சற்றேனும் ஏற்படா வண்ணம், கண்ணின் கருமணியெனக் காத்துப் போற்றி வளர்த்து, வாழ்வளித்து வருகின்றது ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ண குடில்.

திக்கற்ற குழந்தைகட்கு அளிக்கும் தெய்வத்திற்கு செய்யும் திருப்பணியாகும். அத் தெய்வத் திருப்பணிக்குத் தம் வாழ்நாளை அர்ப்பணித்து வருபவர் நமது வழிபாட்டிற்குரிய வாரியார் சுவாமிகள். 65-வயதிலும் அயராது நாள்தோறும் ஊர் ஊராகச் சென்று தமது அறவுரைகளால் ஈட்டும் பொருளை குடிலின் திருப்பணிக்கு அளித்து வருகின்றார்

மேற்படி குடிலுக்கு 1974-ஆம் ஆண்டு "வெள்ளி விழா" வருகிறது. அதற்காக நமது வாரியார் சுவாமிகள் ஓர் வேண்டுகோள் விடுத்துள்ளமையை அடுத்த பக்கத்தில் வெளியிட்டுள்ளோம்.

வாசக அன்பர்கள், மனிதாபிமான உணர்வுடன் அதனைப் படித்து, இந்த திருப்பணிக்கு தம்மால் முடிந்த அளவுக்குப் பொருள் உதவி அளிக்குமாறு கேட்டுக் கொண்டு, இத்திருப்பணிக்கு எமது மிகச் சிறிய காணிக்கையாக ரூ 101—00 நன்கொடை சுவாமிகளிடம் அளித்துள்ளேன். வாசக அன்பர்கள் தாராளமாக மனமுவந்து இத் திருப்பணிக்கு நன்கொடையை

திரு. பிரம்மச்சாரி இராமசுவாமி அவர்கள்
தலைவர்,
ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ண குடில்,
திருப்பராய்த்துறை P. O. திருச்சி.

என்ற முகவரிக்கு M. O. அனுப்பி, அது பற்றிய தகவலை மூலிகை மணிக்கு அனுப்பினால், மிகுந்த நன்றியுடன் அவர்கள் பெயரினைப் பட்டியலாக அடுத்த இதழிலிருந்து வெளியிடுகிறோம்.

"அனாதைக் குழந்தைகள் வாழ்வுக்குதவுவதே
ஆண்டவனின் அருள்பெற சிறந்தவழி" — ஆசிரியர்

திருமுருக. கிருபானந்தவாரியார் சுவாமிகள்

[புகைப்படம் : L. வைரவன், திருச்சி]

ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ண குடில்,

திருப்பராய்த்துறை அஞ்சல், திருச்சி மாவட்டம்.

மூலிகை மணி வாசகர்கட்கு ஓர் அன்பான வேண்டுகோள்.

ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ண குடில் என்பது தமிழக அனுதைச் சிறுர்களுக்காகவே சேவை செய்ய ஏற்பட்டுள்ள ஒரு தர்ம நிலையம். தாய் தந்தை இருவருமே இல்லாத திக்கற்ற ஏழைச் சிறுவர்களை ஏற்றுக்கொண்டு, அவர்களுக்கு உணவு, உடை, இருப்பிடம், கல்வி, மருத்துவ வசதி ஆகிய அனைத்தும் முற்றும் இலவசமாகவே வழங்கி, முதல் வகுப்பு முதல் இறுதி வகுப்பு வரை (எஸ் எஸ். எல். சி.) படிக்க வைத்து, அதற்கு மேல் அவரவர்கள் விருப்பப்படி நவீன தொழிற் பயிற்சிக் கல்வி வேண்டுமானுலும் கற்றுத் தேற வசதி செய்து வைக்கப் பட்டிருக்கிறது. இது வரை பல நூற்றுக் கணக்கான மாணவர்கள் படித்து வெளியேறினவர்கள் போக, இதுசமயம் சுமார் 350 மாணவர்கள் வாழ்ந்து வருகிருர்கள். 1949-ம் ஆண்டில் சிறிய ஆச்ரம அளவில் அமைக்கப் பெற்ற இந்த நிலையம் திருச்சிக்கு மேற்கே காவிரித் தென்கரையில் இப்பொழுது சுமார் 50 ஏக்கர் பரப்பளவில் சிறப்புற விரிவடைந்து பகவான் ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ண பரமஹம்ஸர் அருளால் அனைத்து வசதிகளுடன் அழகுறக் காட்சி அளிக்கின்றது.

இது வரை இந்த நிலையத்திற்கு சுமார் எண்பத்தைந்து (85) இலட்சம் ரூபாய் வரை செலவு செய்யப்பட்டிருக்கிறது. ஆனுல் குறிப்பிட்ட எந்த நிரந்தர வருவாயுமின்றி, ஓரளவு அரசு மானியங் கள் போக மற்றவை வருடா வருடம் பெரும்பாலும் பலவகைகளிலும் வசூல் செய்த நன்கொடைகள் மூலமாகவே நிலைய நிர்வாகம் நடந்து வந்து கொண்டிருக்கிறது. இது சமயம் நடைமுதல் நிர்வாகத்திற்கு மட்டும் வருடாந்திரம் சுமார் மூன்று இலட்சம் ரூபாய் வரை செலவாகி வருகிறது.

குடிலுக்கு 1974-ம் ஆண்டில் "வெள்ளி விழா" வருகிறது. அதற்குள் ஒரு நிரந்தரமான மூலதன நிதியை ஏற்படுத்தி வைக்க வேண்டும் என்று திட்டமிடப்பட்டு இருக்கிறது. ஒரு குழந்தைக்கு ரூ. 5 000/- (ஐயாயிரம்) வீதம் சுமார் 300 குழந்தைகளுக்கு ரூ. 15,00,000/- (பதினைந்து இலட்சம்) வரை நிதி திரட்டி, அதை அழிக்க முடியாத இருப்புத் தொகையாக வங்கியில் போட்டு வைத்து அதனுடைய வட்டியை மட்டும் வருடா வருடம் பெற்று, நிர்வாகச் செலவுகளுக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்வது தான் ஷ திட்டத்தின்

நோக்கம். இதற்கு "திருவருள் திட்ட நிரந்தர மூலதன நிதி" என்ற பெயரிடப்பட்டு, திருமுருக கிருபானந்தவாரியார் சுவாமிகள் முதல் முதலில் இரண்டு குழந்தைகள் செலவை ஏற்றுக்கொண்டு, ரூ 10,000/- வழங்கி ஷ திட்டத்தை ஆரம்பித்து வைத்திருக்கிருர்கள். இந்த முறையில் இதுவரை சுமார் நான்கு இலட்சம் ரூபாய் வரை சேர்ந்திருக்கிறது.

குடிலுக்கு எப்போதுமே மத்திய, மாநில அரசுகளும், அரசுகளின் உயர்தர அதிகாரிகளும் ஆதரவு வழங்கியே வந்துள்ளனர். தமிழகத்தின் தனிப்பெறும் நிலையமாய், தலையாய அனுதை இல்லமாய் இன்று குடில் வளர்ந்திருப்பதற்குக் காரணமும் அதுவே. இந்தியப் பிரதமர்கள் ஜவஹர்லால் நேரு ரூ 5,000/-ம், இந்திரா காந்தி ரூ 5,000/-ம் குடிலுக்கு நன்கொடை வழங்கியுள்ளார்கள் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கவை.

இன்னும் இரண்டாண்டு காலத்தில் ஷ பெருநிதியைச் சேர்ப்பதற்கு அரசு ஆணைகளுக்கிணங்க ஸ்தல ஸ்தாபனங்கள், கூட்டுறவு ஸ்தாபனங்கள், தேவஸ்தானங்கள் ஆகியவைகளையும், தார்மீக முறையிலே தனிப்பட்ட முறையிலே வசதி படைத்த பிரமுகர்களையும் அணுகுகிருேம்.

குடிலுக்கு வழங்கும் நன்கொடைகளுக்கு வருமானவரி விதிவிலக்கு உண்டு. அவரவர்களுடைய விருப்பம், சக்தியானுசாரம் ஒரு குழந்தையினுடைய அளவுக்கோ, பல குழந்தைகளுடைய அளவுக்கோ ஏற்றுக்கொண்டு, அத்தொகைகளை நேரிலும் வழங்கலாம். தபால் மூலமும் அனுப்பி வைக்கலாம். மறைமுகமான தர்மம் செய்ய விரும்புபவர்கள் குடிலின் கோவிலில் வைத்துள்ள உண்டியல் மூலமாகவும் சேர்க்கலாம். அவரவர்கள் விரும்பும் கடவுள் பெயராலும், "ஓர் அன்பர்" என்ற பெயராலும் வழங்கலாம்.

திருவருள் துணை,

அன்புள்ள,

ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ண குடிலுக்காக,
பிரம்மச்சாரி இராமசுவாமி,
தலைவர்.

அச்சாகி விற்பனையில் உள்ளது :-

நம் நாட்டு மூலிகைகள் 1-ம் பாகம்

உ
முருகா.

மூலிகை அகராதி

விசு—

— முன் மாதத் தொடர்ச்சி

காறு கருணை

வேறு பெயர் : காறும் கருணை, முட்டை கிழங்கு, ஆங்கிலம் : டைமோனியம் ஒரிக்ஸ்சன்ஸ், தெலுங்கு : துராடா, கன்டகட்டா, மலையாளம் : காரச்சென்னு.

விபரம்

தன்னிச்சையாக சமவெளிப் பிரதேசங்கள், பள்ளத் தாக்குகள், சதுப்பு நிலங்களில் விளையும். இந்தக் கருணைக்கு மிக்க காறல் குண முண்டு, சிறு கைப்பு ருசியும் உண்டு.

உபயோக உறுப்பு

கிழங்கு.

சுவை : சிறு கைப்பு, கரகரப்பு, வீர்யம் : வெப்பம், பிரிவு : கார்ப்பு

குணதிசயம்

நுட்புழுக் கொல்லி, வெப்பமுண்டாக்கி, கோழையுண் டாக்கி, காரலுண்டாக்கி, பெருங்குடல் தூய்மையாக்கி, நச்சரி, கொழுப்புக் கரைச்சி.

காணும் வாழை

வேறு பெயர்கள் : காணும் வாழை, காணுஞ்செடி, காணும் கொடி, ஆங்கிலம் : கம்மிலினு பெங்காலினிஸ்.

விபரம்

வாழை இலை போலவே ஒரு பெருவிரல் அகலத்திற்கு விட்டு கொடியாக படர்ந்து வரும் மூலிகை இனமாகும். சாதா

ரணமாக மழை, பனி, குளிர் காலங்களில் சாதாரணமாக எங்கும் காணக் கிடைக்கும்.

உபயோக உறுப்பு

சமூலம்.

சுவை : இனிப்பு, துவர்ப்பு, வீர்யம் : சீதம், பிரிவு : இனிப்பு

குணாதிசயம்

வெப்பமகற்றி, துவர்ப்பி, காமம் பெருக்கி, நுட்புழுக் கொல்லி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, சீதளகாரி.

கிச்சிலிக் கிழங்கு

வேறு பெயர்கள் : பூலா, பூலாங்கிழங்கு, கச்சோலம், கர்ச்சூரம், கச்சோரம், ஆங்கிலம் : குர்குமா ஜடோரியா, தெலுங்கு : கிச்சிலி கட்டாலு, மலையாளம் : கச்சூரிக் கிழன்னு, சமஸ்கிருதம் : கச்சூரா, அரபு : அர்குல் கபூர், இந்தி : கச்சூர்.

விபரம்

அலங்காரச் செடி வகையில் ஒன்று. இதன் வேரை வட்ட வட்டமாக வெட்டி மருந்து கடைகளுக்கு அனுப்புவர். நல்ல மணமும் வெளுப்பும் உடையது இது. தைல வகைகளில் உபசரக்காக இது சேரும்.

உபயோக உறுப்பு

இலை, கிழங்கு.

சுவை : கைப்பு, சிறுகாரம், வீர்யம் : வெப்பம், பிரிவு : கார்ப்பு

குணாதிசயம்

மணமூட்டி, உடற் தேற்றி, கோழையகற்றி, சிறுநீர் பெருக்கி, அகட்டு வாய்வகற்றி, வெப்பமுண்டாக்கி, வாய் நாற்றமகற்றி, பூச்சிக் கொல்லி, நுட்புழுக் கொல்லி.

(தொடரும்)

புகைப் பிடித்தல் பற்றிய ஆய்வுத் தொடர் கட்டுரை :

இழுக்க... இழுக்க?

[க. வெங்கடேசன், B. SC.,]

— முன் மாதத் தொடர்ச்சி

When you smoke, The heart-rate shoots up, and so does the blood pressure. The heart does more work than is required of it. It is now believed that smoking contributes more towards the incidence of heart disease than to lung cancer.

— *The Mirror, September, 1972*

புகைப்பது தீமையா?

"இழுக்க இழுக்க இன்பம் தரும் சிகரெட்டினைப் பிடிப்பது தீமையா? வேறு வேலை இல்லை! சிகரெட் பிடிப்பதனால் வரும் மகிழ்ச்சிக்கு இணை வேறெதுவும் இல்லை! சிகரெட் பிடிப்பவர்களெல்லாம் முட்டாள்களா? என்று சிலர் நினைக்கக்கூடும். அதற்கு பதில் இதோ :

டாக்டர் வில்லியம் H. ஸ்டுவர்ட் என்னும் அமெரிக்க நாட்டு மருத்துவ அறிஞர் கீழ்க்கண்டவாறு கூறுகின்றார்.

105 வினாடிகட்கு ஒருவர் வீதம் இன்று புகைப்பிடித்தல் காரணத்தால் இறக்கின்றனர். ஆண்டொன்றுக்கு 300,000 பேர் இதனால் இறக்கின்றனர். அதாவது, அமெரிக்காவில் ஆண்டு தோறும் ஏற்படும் மொத்த மரணத்தில் ஆறில் ஒரு பங்கு புகைப் பிடித்தலால் ஏற்பட்ட மரணமாகும்.

"The proposition that cigarette smoking is hazardous to human health is no longer controversial. It is a scientific fact" என்று மறுப்புக்கிடமின்றி 'புகைப்பது தீமையே' என்று கூறுகிறார் டாக்டர் வில்லியம் ஸ்டுவர்ட்.

1967-ல் புகைப்பது பற்றி நியூயார்க்கில் நடந்த உலகக் கருத்தரங்கில், 35 நாடுகளிலிருந்து வந்த பிரதிநிதிகள் கலந்துகொண்டு, புகைப்பதை தீமையென்று நிரூபித்து, அதனை தடுப்பது பற்றியும் ஆய்ந்தனர். மேற்கண்ட கருத்தரங்கில் பேசிய பிரதிநிதியொருவர்,

"Tobacco smoking is the greatest man—made 'EPIDEMIG' in human history" என்று எச்சரிக்கின்றார்.

பிரிட்டிஷ் அமைச்சரகத்தின் சார்பில் கலந்துக் கொண்ட சர். ஜார்ஜ் பாட்பர், "ஆண்டொன்றுக்கு இங்கிலாந்திலும், வேல்ஸ் நகரத்திலும் ஏற்படும் 50,000 க்கும் மேற்பட்ட மரணத்திற்குக் காரணம் புகைப்பிடித்தலே என்பதை நாம் உணரவேண்டும்" என்று குறிப்பிடுகின்றார்.

இந்த அறிஞர்களின் கருத்துக்கள் புகைத்தலின் தீமையை உணரவைக்கவில்லை என்றால், கீழ்கண்ட அறிக்கையைப் படியுங்கள் 'Smoking and health Now' என்ற தலைப்பில், Britain's Royal College of Physicians தந்த ஆய்வுரை இது :—

(1) அகால மரணத்திற்கும், அடிக்கடி நோய் வருவதற்கும் முதற் காரணம் புகைப்பிடித்தலே.

(2) ஐரோப்பாவில் மட்டும் 35 லிருந்து 64 வயதிற்குள்ளிருக்கும நபர்களிடையே ஏற்படும் மரணத்தில் சுமார் 50,000 பேருக்கு ஏற்பட்ட மரணத்திற்குக் காரணம் புகைப்பிடித்தலே.

(3) புகைப்பிடிக்கும் ஒரு ஆடவன், தன் சராசரி வாழ்நாளில் $5\frac{1}{2}$ ஆண்டுகளை புகைப் பிடிக்கும் ஒரே காரணத்திற்காக இழக்க நேரிடும்.

(4) தற்போது இருக்கும் புகைப்பழக்கம் இப்படியே தடுப்பாரின்றி தொடருமானால் இங்கிலாந்தில் மட்டும் 1980-லிருந்து ஒவ்வொரு ஆண்டும் 50,000 பேர் நுரையீரல் புற்றுநோயால் இறக்க நேரிடும்.

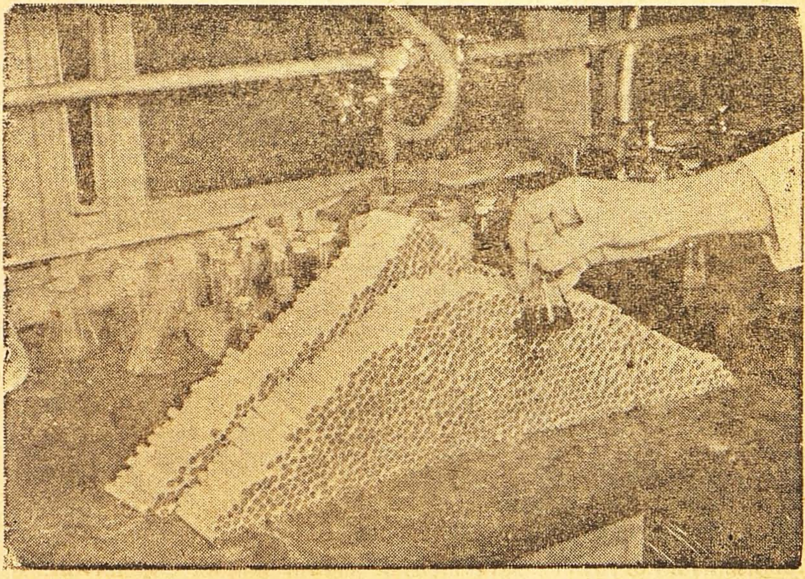
(5) கர்ப்பமாக இருக்கும் பெண்கள் சிகரெட் பிடித்தால் பிறக்கும் குழந்தைகள் மற்ற குழந்தைகளை விட உருவத்திலும், வளர்ச்சியிலும் குன்றியிருக்கும். சில குழந்தைகள் பிறந்தவுடனே இறக்கவும் நேரிடும்.

(6) நாளொன்றுக்கு 2 பாக்கெட் சிகரெட் பிடிக்கும் இளவயதினர்கள், தனது சராசரி வாழ்நாளில் 8 ஆண்டுகளை இழக்க நேரிடும்.

இதற்கெல்லாம் மேலாக, புகழ் பெற்ற அமெரிக்க குடும்பமான ஜான் F. கென்னடி குடும்பத்தில், அண்மையில் சுடப்பட்டு மறைந்த செனட்டர். இராபர்ட் கென்னடி கூறுவதை, அவர் மொழியிலேயே கேளுங்கள்.

" Every year cigerettes kill more Americans than were killed in world war I, the Korean war and Vietnam combined. Each year cigerettes kill Five Times more Americans than do traffic accidents. Lung Cancer alone kills as many as die on the road.

— *L. A. Times, 12 Sept. 1967*



இரண்டு மாதத்தில் ஒருவர் பிடித்த சிகரெட்டின் அடுக்கே இந்த படத்தில் இருப்பது.

பலன்? அவரது நுரையீரல், கண்ணாடிக் குடுவையிலுள்ள சிகரெட் தாரினால் பீடிக்கப்பட்டு பழுதடைந்துள்ளது.

இந்த கருமையான தாரைப் பற்றி மருத்துவ அகராதி கூறும் போது "உயிர்ப்புள்ள திசுக்களை அழிப்பவை" என்று குறிப்பிடுகின்றது.

நினைத்துப் பாருங்கள்! இத்துணை புள்ளி விவரங்களும், அறிக்கைகளும், தமிழ் நாட்டிலிருந்தோ, இந்தியாவிலிருந்தோ வரும் பத்திரிக்கைகளில் கிடைக்க வில்லை! கிடைக்கவும் கிடைக்காது. காரணம் இவைகளை வெளியிட்டால்,

"இழுக்க... இழுக்க இன்பம்! இறுதிவரை"

என்ற சிகரெட் விளம்பரம் அவைகட்கு இறுதிவரை கிடைக்காது. மேற்கண்ட புள்ளி விவரங்களை அமெரிக்கப் பத்திரிக்கைகளிலிருந்து நான் தொகுத்துத் தந்துள்ளேன்.

நாகரிகத்தின் பிறப்பிடமும் உறைவிடமுமான அமெரிக்க நாட்டில், இன்று "சிகரெட்டைப் பற்றிய நிலையை",

CIGERETTE DISEASE IS NOW THE FOREMOST
PREVENTABLE CAUSE OF DEATH
IN THE UNITED STATES

என்று எச்சரிக்கின்றார், Dr. R. T. Revenhold. The director of the State Department's Population Service.

(தொடரும்)

96-வித கண் கோளாறுகளுக்கு

நேத்திரப் பூண்டு தைலம்

நேத்திரப் பூண்டு என்ற மூலிகை தைலம் எல்லாவித கண் கோளாறுகளுக்கும் கைகண்ட பரம்பரை அனுபவமுறை! இதை ஆசிரியர் கண்ணப்பர் அவர்கள் முறையாக எடுத்து தைலமாகச் செய்து அண்மையில் வாசக சந்தா அன்பர்கட்கு மட்டும் கொடுக்க முன்வந்துள்ளார்.

நேத்திரப் பூண்டு தைலம் வேண்டுவோர் தபால் செலவு ரூ. 2—50 ம், தைல விலை ரூ. 7—50 ம் ஆக ரூ. 10—00 M. O. அனுப்பி பெறலாம். பணம் அனுப்பும்போது தவறுமல் சந்தா எண்ணைக் குறிப்பிடல் வேண்டும்.

□ சந்தாதார் அல்லாதார் ரூ. 16—00 M. O. செய்யவேண்டும்

ஆ. இரா. கண்ணப்பர்,
59, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர்-1. (வ. ஆ.)

எமது தயாரிப்புகள்:

கற்பக மிளகுப் பொடி

குழந்தைகளுக்கு வரும் எவ்விதமான நோய்களுக்கும் குறிப்பாக மாந்தை, இழுப்பு, இளைப்பு, இருமல், கபக்காய்ச்சல்களுக்கு ஏற்றது.

ஒரு பாக்கெட் விலை ரூ. 3—00

முக்கூட்டு கற்ப மூலிகைத் தைலம்

எண்ணெய் ஸ்நானத்திற்கு ஏற்றது. தேக வலிமையும் உண்டாக்கி உடல் சூட்டைத் தணித்து ஆரோக்கியத்தைத் தரும்.

ஒரு புட்டி விலை ரூ. 4—00

மருதோன்றித் தைலம்

தலைமுடி கொட்டுபவர்களுக்கு ஏற்றது. தலைமுடி கொட்டுவதை நிறுத்துவதுடன் கருமையாக தலைமுடியை வளர வைக்கும்.

ஒரு புட்டி விலை ரூ. 4—00

மூலிகை பேதி மாத்திரை

மலச்சிக்கல், மலப்புழு உள்ளவர்கள் மாதம் 1 முறை சாப்பிடலாம் குழந்தை முதல் பெரியோர் வரை பயமின்றிச் சாப்பிடலாம்.

25 மாத்திரை விலை ரூ. 2—50

வல்லாரைத் தைலம்

மண்டை வறட்சி, ஞாபகமறதி, வழுக்கைத்தலை, அதிகஉஷ்ணம், பித்தம் ஆகியவை நீங்கி தேகம் குளிர்ச்சியாகும்.

ஒரு புட்டி விலை ரூ. 4—00

முசுமுசுக்கை தைலம்

தலைக்கு தடவிவர சகல உஷ்ணமும் நீங்கும். பீனிச நோய், அகாலரோமம் உதிர்தல், ஆஸ்துமா, காசநோயுடையவர்களுக்கு ஏற்றது

ஒரு புட்டி விலை ரூ. 4—00

கருவேலன்பட்டை பற்பொடி

தினசரி உபயோகத்திற்காகவும் பல்லுறுதிக்கும், பல்தூய்மைக்கும் சிறந்தது கருவேலன்பட்டை பற்பொடி.

ஒரு பாக்கெட் விலை 0—30 காசு.

காது நோய் எண்ணை

காதில் சீழ்வடிதல், இரத்தம் வருதல், காதுவலி, வீக்கம் ஆகியவைகளுக்கு சிறந்த மூலிகைகளால் தயாரித்தது.

ஒரு புட்டி விலை ரூ. 2—00

வல்லாரைத் திப்பிலி

பள்ளி செல்லும் இளம் மாணவ மாணவியர்களின் ஞாபக மறதி நீங்கி, கவனமாய்ப் படித்து தேர்வு எழுதி முதன்மையாக தேறலாம்.

40-நாள் மருந்து பாக்கெட் விலை ரூ. 3-50

நேத்திரப் பூண்டு தைலம்

96-வித கண் கோளாறுகளுக்கும் (பார்வை மங்கல், சதை வளர்தல், சாளேச்ரம்) சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை உபயோகிக்கலாம்.

ஒரு புட்டி விலை ரூ. 7-50

மகா மூலிகை எண்ணெய்

காலில் ஆணி, தோலைப் பற்றிய நோய்கள், வெண்குட்டம், உடலில் அசுத்த நீர் தேக்கம், ஊளைச்சதை, சர்மநோய்கள் தீரும்.

ஒரு புட்டி விலை ரூ. 25-00

தலைவலி மாத்திரை

எந்தவிதமான தலைவலி வந்தபோதிலும் ஒரு மாத்திரையை சுடு நீரில் உரைத்து தலைக்குப் பற்று போட்டுவிட வலியெல்லாம் குறைந்து நீர்குற்றம் முதல் எல்லா வலிகளையும் அறவே போக்கும். சித்தர் இலகு மருத்துவத்தில் இம்முறை கூறப்பட்டுள்ளது.

25 மாத்திரை விலை ரூ. 2-50

பொன்னுங்கண்ணி தைலம்

அசல் பொன்னுங்கண்ணி கீரையால் முறைப்படி தயாரித்தது. கண் ஒளிக்கும் பார்வைக்கும் சிறந்தது. தலைக்கு ஸ்னானமாகவும், தினம் தடவிக்கொள்ளவும் ஏற்றது. 1 புட்டி விலை ரூ. 4-00

தாளிச கலவைப் பொடி

பழங்கால முறைப்படி தயாரித்தது. சாதாரண காய்ச்சல் முதல் எந்தவிதமான நோய்களுக்கும், குழந்தை முதல் பெரியோர் வரையில் தேன், நெய், வெண்ணெ, வெந்நீர் போன்ற அனுபானங்களில் கலந்து பயன்படுத்தலாம். 1 பாக்கெட் விலை ரூ. 3-00

தேவையான மருந்தைக் குறிப்பிட்டு இத்துடன் தபால் சிலவு ரூ. 2—05 சேர்த்து கீழ்கண்ட முகவரிக்கு மணியாடர் செய்தால் உடன் பார்சல் மூலம் வரிசைக் கிரமமாக அனுப்பி வைக்கப்படும்.

மருந்துகள் ஒன்றுக்கு மேல் 2 (அ) 3 புட்டிகளுக்கு ரூ. 3–05ம் 4 (அ) 5 புட்டிகளுக்கு ரூ. 4-05ம் தபால்சிலவு சேர்த்து அனுப்பவும்.

மணியார்டர் கூப்பனில் தெளிவான விலாசமும், தேவையான மருந்துகளும் விபரமாக எழுதாவிடில் சரிவர கவனிக்க இயலாது.

முகவரி :— **ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M. P.**

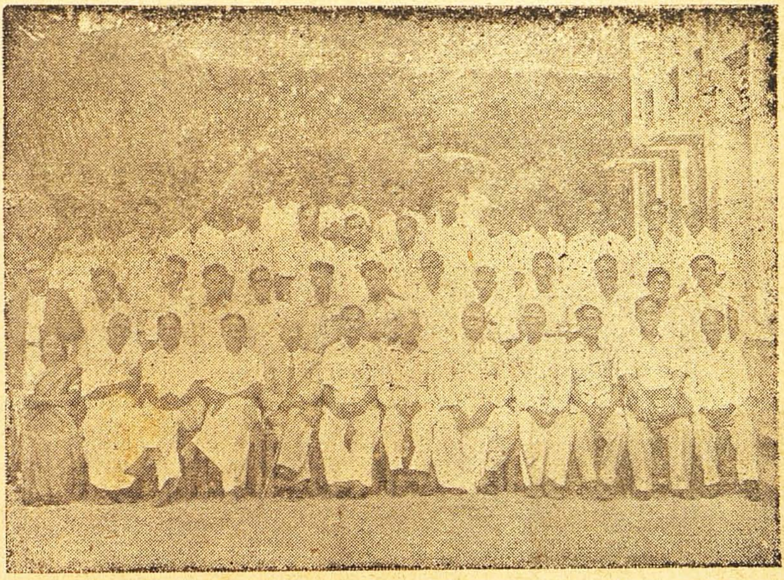
59, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர்-1 (வ. ஆ.)

உ

மூலிகை மன்னர் வரலாறு

க. வே. — முன் மாதத் தொடர்ச்சி

"GREATNESS IS THE COMBINATION OF ABILITY AND FORTUNE" என்பார் டாக்டர். இராதாகிருஷ்ணன். தகுதியும் வாய்ப்பும் ஒன்று சேரும்போது, வாழ்க்கையில் ஏற்படும் உயர்வு 'லிப்ட்' உயர்வது போல் வேகமாக உயருகிறது. டாக்டர். கண்ணப்பரிடம் இருந்த தகுதி, பத்திரிக்கைகள் அளித்த வாய்ப்பால் வெளிப்பட்டு, அவர் தலைசிறந்த ஒரு மூலிகை ஆய்வாளர் என்பது மட்டுமின்றி, சிறந்த சித்த மருத்துவர் என்பதையும் நிருபித்து வருகிறது.



ஓமியோபதி சங்கச் செயலாளராக இருந்தபோது எடுத்த படம்

'நம் நாட்டு மூலிகைகள்' கட்டுரைத் தொடர் 'மாத சோதிடத்தில்' மாதந் தோறும் மலர்ந்து வந்துக் கொண்டிருந்தது. இடையில் 'தின மணி' போன்ற பெரிய பத்திரிகைகட்கு, இக் கட்டுரைகளை அனுப்பினால், மேலும் பலர் மூலிகைகளைப் பற்றி அறிய வாய்ப்பு ஏற்படும் என்று கருதி, சில கட்டுரைகளை 'தினமணிக்கு' அனுப்பினார்.

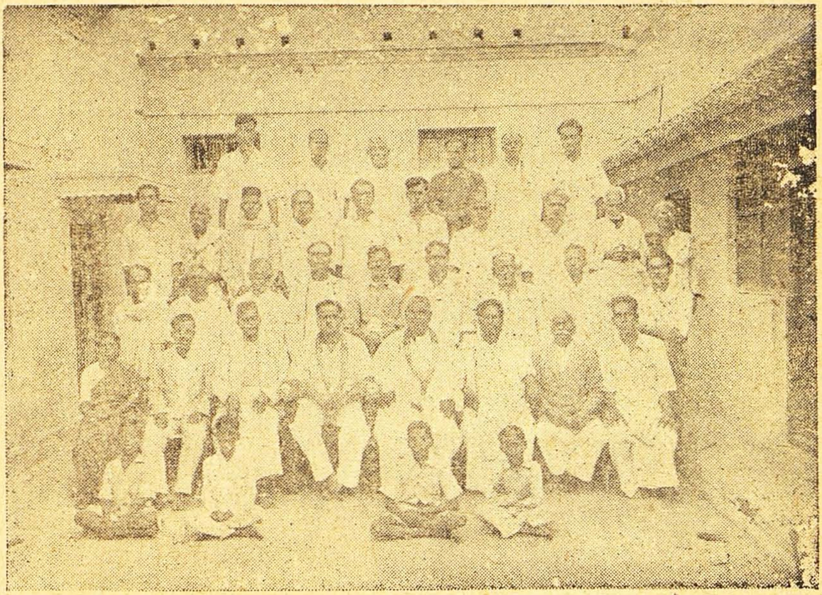
சித்தூரில் 'தினமணி' அப்போது இயங்கி வந்தது. கேட்பாரற்ற அனாதைக் குழந்தையைப் போன்று. அவர் முதன் முதல் அனுப்பிய 'தூதுவளை' கட்டுரை, சித்தூருக்கும் — மதுரைக்கும் போய் வந்துக் கொண்டு, இறுதியில் துணையாசிரியராக அப்போது பணியாற்றிக் கொண்டிருந்த திரு. கதிர்வேங்கடராமன் அவர்களின் குப்பைக் கூடையில் வந்து வீழ்ந்ததாம். தற்செயலாக அதனைப் படித்துப் பார்த்து, 'தூதுவளை' பற்றிய சில பயன்களை அனுபவ பூர்வமாக உணர்ந்தார். அதன் பலன், தினமணிச் சுடரில், "நம் நாட்டு மூலிகைகள்" கட்டுரைத் தொடர் வெகு விமரிசையாகத் துவக்கப் பட்டது. அன்று கதிர் வேங்கடராமனின் திருக்கரத்தால் 'தூதுவளை' அறிவிக்கப் பட்டதன் பலனை, இன்று ஆயிரக்கணக்கான தமிழக மக்கள் அறிந்து அதன் பலனைத் துய்க்கின்றனர்.

கதிர் வேங்கடராமன்

தற்கால சமுதாய அமைப்பில், நாட்டின் கலைகளைக் காத்து வளர்த்து வருவது பத்திரிகைகள் ஒன்றே. அந்த வகையில் பழமை என்று ஒதுக்கி விடாது, புதுமை என்று ஒரேயடியாக ஆகாயத்திற்கு உயர்த்தி விடாமல், பழமைக்கும் புதுமைக்கும் இடையிலமைந்த பாலமாக, பல்வேறு கலைகளை மக்களிடையே பரப்பி வருவதால் 'தினமணி'க்கு நிகர் 'தினமணி'யே என்று திடமாக மட்டுமல்ல; நெஞ்சு நிமிர்ந்தும் கூறலாம்.

திரு. K. S. V. ரமணி

அந்த இதழின் ஆசிரியரும், துணை ஆசிரியர்களும், ஒருமைப்பட்ட உள்ளத்தினராய், 'நம் நாட்டு மூலிகைகள்' கட்டுரை தொடரினை வரவேற்று வெளியிட்டார்கள். அந்த வகையில் தினமணி ஆசிரியர் திரு. ஏ என். சிவராமன், துணை ஆசிரியர்கள், திரு. ரமணி, திரு ஏ ஜி வெங்கடாச்சாரி, திரு சதாசிவம் ஆகியவர்களை தமிழகம் என்றைக்கும் மறக்காது மூலிகை மணி வாசகர்களும், 'தின மணி' வாசகர்களும் அவர்களின் ஒப்பற்ற இப் பணிக்கு ஆற்றி வரும் உதவிக்கு நன்றி தெரிவிக்க கடமைப் பட்டவர்களாவார்கள்.



வடாற்காடு மாவட்ட சித்த மருத்துவ சங்கக் காரியதரிசியாக பணியாற்றிய போது எடுத்த படம்.

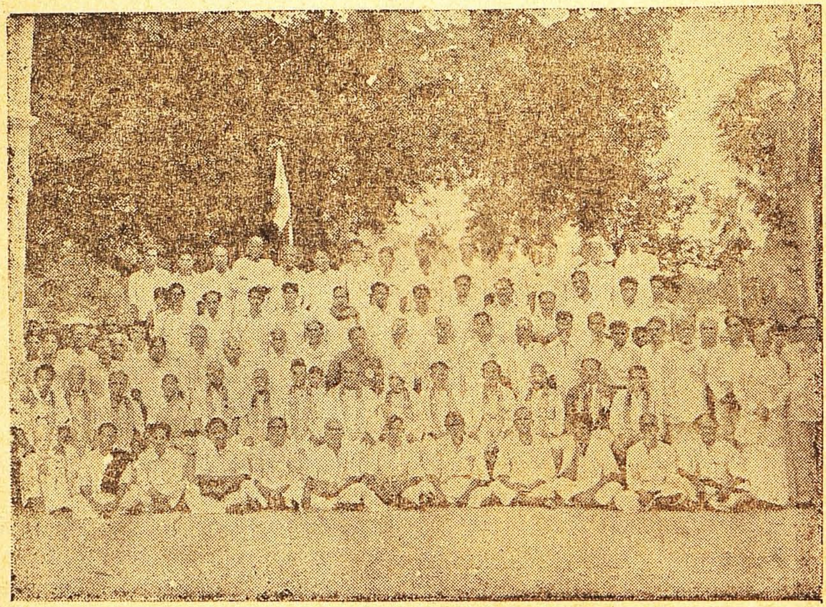
அறிவியல் படிக்கும் மாணவர்களுக்குத் தெரிந்த ஒரு சொல் 'கிரியா ஊக்கி'. அதாவது, ஒரு பொருளில் பொதிந்திருக்கும் இயல்பான சக்தியை விரைவில் வெளிப்படுத்த இன்னொரு பொருளை அதனுடன் சேர்க்க வேண்டும். தூண்டுகோலாக அமையும் அந்த பொருளுக்குப் பெயர் தான் கிரியா ஊக்கி (Catalyst) என்பர் அறிவியலார்.

முதல் முயற்சியாக, 'தினமணி' யில் மூலிகைகளைப் பற்றி எழுதியபோது ஏற்பட்ட அச்சம், எச்சரிக்கை, பயம் போன்றவற்றை நீக்கி, ஆர்வத்துடன் எழுதத் தூண்டியவை வாசகர்களின் கடிதங்களே யாகும். அதற்கும் மேலாக, இறையருட் சக்தியின் பிரதிபலிப்பாக விளங்கும், ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி பெரியவர்களின் வாழ்த்துரை கிடைத்தது பெரிய பக்கபலமாக அமைந்தது டாக்டர் கண்ணப்பனுக்கு.

வாசகர்களின் கடிதங்கள் 'கிரியா ஊக்கி' களாகவும், பெரியவர்களின் அருளுரைகள் பக்கபலமாகவும், 'தினமணி' ஆசிரியர்

குழுவினர் அளித்த ஒத்துழைப்பாலும், 'நம் நாட்டு மூலிகைகள்' கட்டுரைத் தொடர் ஒவ்வொரு வாரமும் மக்கள் மனதில் பதிந்தது. 1961-ல் ஆரம்பித்த அக் கட்டுரைத் தொடர், தொடர்ந்து வேகமாக வெளிவரத் தொடங்கியது. 1964-ம் ஆண்டு துவங்கியது. டாக்டர் கண்ணப்பனுக்கு புதியதொரு சிந்தனையும் உதித்தது.

(தொடரும்)



வடாற்காடு மாவட்ட சித்த மருத்துவர்களின் மாநில மாநாடு நடந்த போது எடுத்த படம்.

மலேசியா & சிங்கப்பூரில்

"மூலிகை மணி"

பூரண விநியோக உரிமை பெற்ற விற்பனையாளர்,

ISMAIL BOOK DEPOT,
G. P. O. Box 149
SINGAPORE.

GETRICH SYNDICATE,
112, Serangoon Road,
SINGAPORE-8.

குறிப்பு :- ஆசிரியர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர் எழுதிய மருத்துவ நூல்களும், மருந்துகளும் எங்களிடம் கிடைக்கும்.

சித்தர்கள் பற்றிய ஆய்வுத் தொடர் கட்டுரை:

நம் நாட்டுச் சித்தர்கள்!

[இரா. மாணிக்கவாசகன், எம். ஏ. எம். லிட்.]

— முன் மாதத் தொடர்ச்சி

திருமந்திரத்தில் 99 விழுக்காடு குழூஉச் சொற்களே உள்ளன என முன்னர் குறித்திருந்தேன். சித்தர்களுக்கு மட்டுமே பொருள் விளங்கக்கூடிய இத்தகைய சொற்கள் சித்தர்கள் பரிபாஷை என்பர். விளக்கத்திற்குச் சில எடுத்துக்காட்டுகள் கீழே தரப்படுகின்றன. உடம்பைக் குறிக்கப் பல சொற்கள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. கோட்டை (575) தீங்கரும்பு (788) காயத்தேர் (1624) அத்திப் பழம் (1938) அகம் (2836) என்பன சில. இச் சொற்களெல்லாம் மேற்போக்காகப் பார்க்கும் போது ஒரு பொருளைக் குறித்து நிற்கின் றன. ஆயின் தத்துவார்த்தம் நிறைந்த அவை உடல், உயிர் என்னும் பொருள்களை முறையே உணர்த்தி நிற்கின்றன. பாடல்களை ஊன்றிப் பலமுறை பயின்றார்க்கே இக்குழூஉச் சொற்களின் பொருள் விளங்கும். அத்துடன் சித்தர்கள் இலக்கியத்திலும் ஓரளவு புலமை தேவையாகும்.

திருமந்திரத்தில் வேறு பல சொற்கள் புதிய அமைப்போடு காணப்படுகின்றன. சான்றாகச் சில: மத்தியானம் (710) என்ற சொல் மத்திய+தானம் எனப் பிரித்துப் பொருள் கொள்ள வேண்டிய நிலையில் உள்ளது. அம்பலம் எனப்பல சித்தர்களால் குறிக்கப்படும் புருவ நடுவே மத்திய தானம் ஆகும். இதுவே மத்தியானமாம்; இங்ஙனமே சீரங்கம் (1398) என்ற சொல்லும் சீர்+அங்கம் எனப் பிரிந்து பொருள் தரத்தக்கது. சிறப்புடைய உடம்பு என்பது இதன் பொருளாம். மார்கழி என்பது மேற்போக்காகக் காணும்போது ஒரு தமிழ் மாதத்தின் பெயர் எனத் தோன்றும். திருமந்திரத்தில் இச் சொல் உணர்த்தும் பொருள் வேறு. மா என்பது ஓரெழுத்து மொழி. கருமை என்பது இதன் பொருள். (மாயிருங் கூந்தல்; மாமையோளே என வரும் சங்கத் தொடர்கள் சான்று) ர் என்பது எழுத்துப் பேறு. கழி என்பது கழிதல் அல்லது நீங்குதல் என்னும் பொருள் தரும். எனவே மார்கழி என்பது இருள் நீக்கம் அல்லது அஞ்ஞான நீக்கம் என்னும் பொருள் உடைய சொல்லாகும். இங்ஙனம் திருமந்திரத்தில் ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட சொற்கள் பயின்று வருகின்றன. எனவே திருமந்திரத்தில் காணப்படும் சொல் ஒன்றை வைத்துக் கொண்டு அவசரப்பட்டு முடிவெடுப்பது அத்துணை சிறப்புடையதன்று.

இனித் திருமந்திரத்தில் காணலாகும் அகத்தியர் என்ற சொல்லும் ஆழ்ந்த பொருள் உடையதாகும் திருமந்திரம் ஒரு சாத்திர நூல் என முன்னர் கூறப்பட்டது. சாத்திரம் என்பது இலக்கணம் போன்றது. சாத்திர நூலில் புராண இதிகாசக் கதைகளுக்குச் சற்றும் இடம் இல்லை. அவ்வாறே அவர் புராணக் கதையைக் குறித்திருந் தாலும் அக்கதைகள் சாதாரணமாக அனைவரும் நினைப்பது போல கட்டுக் கதைகள் அன்று என்பது உறுதி. தமிழில் வழங்கும் புராண இதிகாசக் கதைகள் அனைத்தும் ஏதோ ஓர் உட்பொருளைக் கொண்ட மெய்ஞ்ஞானச் சித்தர்கள் தம் கருத்துக்களே என்பதை எவ்விதப் பற்றும் அற்று மிக ஆழ்ந்து சிந்திக்கின் விளங்கும். எனவே அகத்தியர் பற்றித் திருவிளையாடல் புராணம் குறிக்கும் கதையைக் கதை என்றே நம்பி, அதனைத் திருமந்திரப் பாடற்கு விளக்கமாகக் கூறுவது சற்றும் பொருந்தாது திருமூலர் அக்கதையை எண்ணித் தம் பாடலுள் குறித்திருக்க மாட்டார்.

வேறு ஒன்றும் கவனிக்கத் தக்கது உண்டு திருமந்திரத்தில் காணலாகும் தலைப்பு அகத்தியம் என்பதே; அகத்தியர் என்பது அன்று. அகத்தியரைப் பற்றிக் குறிக்கக் கருதியிருப்பாரேயானால் அகத்தியர் என்றே தலைப்பு இட்டிருக்கலாம். அகத்தியர் எழுதியது அகத்தியம் எனப் பலர் கருதுதல் கூடும். திருமந்திரத்தை பொறுத்த வரையில் அது மாறுபடுகின்றது.

இச் சொல்லை அகம்+தீ+இயம் எனப் பிரித்துப் பொருள் காணுதல் வேண்டும். அகம் என்னும் சொல்லுக்கு 32 பொருள்கள் உள. (பக் 6 மதுரைத் தமிழ்ப் பேரகராதி–இ. மா. கோபாலகிருஷ்ண கோன்–மதுரை 1956) இங்கே இச்சொல் உடலைக் குறிக்கின்றது. தீ என்பது மூலாக்கினியைக் குறிக்கும். எனவே அகம்+தீ (அகத்தீ) என்பது உடலுள்ளே இருக்கும் மூலாக்கினியைக் குறிக்கும். இயம் என்பது இயம்புதல் அல்லது கூறுவது எனப் பொருள்படும். அகம்+தீ+இயம்=அகத்தீயம்—அகத்தியம் என மருவி வந்திருத்தல் வேண்டும். இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்பன யோகத்தின் எட்டு அங்கங்கள். இதனை அட்டாங்கம் எனக் குறிக்கின்றார். இப் பகுதியை ஊன்றிப் படிப்பவர்களுக்கு அகத்தீயின் பொருள் விளங்கும் இந்த யோக மார்க்கத்தின் மூலமே மூலாக்கினியாகும். இதன் துணையாலேயே அமுரிதாரணை நிலையும் சமாதியும் கிட்டும். இதுவும் ஒருவகை வேள்வி முறையேயாம். இவ்வகத்தீயை எழுப்பிச் செய்யும் வேள்வி முறையைக் கூறுதலின் இதனை அகத்தியம் என்ற பெயரில் குறித்தார். இம் முறை வேள்வியைப் பயின்று, பயிற்றுவித்த காரணத்தாலேயே பெருஞ்சித்தர் அகத்தியர் என்னும் பெயர் பெற்றார்.

" ஆகுதிவேட்கும் அருமறை அந்தணர்
போகதி நாடிப் புறங்கொடுத் துண்ணுவர்"

(86) எனப் புறவேள்வியைக் கண்டிக்கின்றார் திருமூலர்.

" கால்கொண்டு கட்டிக் கனல்கொண்டு மேலேற்றிப்
பால்கொண்டு சோமன் முகம்பற்றி உண்ணுதோர்
மால்கொண்டு தேறலை உண்ணும் மருளரை
மேல்கொண்டு தண்டஞ்செய் வேந்தன் கடனே"

(108) எனவரும் பாடல் அகத்தியத்தின் பொருளை விளக்கும்.

எனவே திருமந்திரத்தில் காணலாகும் அகத்தியம் என்பது அகத்தியரையும், திருவிளையாடற் புராணத்தில் காணலாகும் கதையையும் குறிப்பது அன்று என்றும், யோக மார்க்கத்தின் அடிப்படையான அக வேள்வியையே குறிக்கும் என்பதும் கண்டோம். இனித் திருமந்திரத்தில் காணப்படும் பாடலில் 'நடுவுநில்லா திவ்வுலகம் சரிதல்' முதலான கருத்துக்கள் திருவிளையாடற்புராணக் கருத்துக்குப் பொருந்தி வருகின்றதே என எண்ணத் தோன்றும்.

திருமந்திரம் முதல் தந்திரத்தில் 'நடுவுநிலைமை' என்று ஒரு பகுதி காணப்படும். இச் சொல்லும் பரிபாஷைச் சொல்லே. பொதுவாகப் பொருள் கொள்ளும் ஒருபாற் கோடும் தன்மை அன்று 'நடுநாடி நடுநாடி நடமாடும் பதியே' என்பது அருட்பிரகாச வள்ளலார் பாடல். சித்தர்கள் பரிபாஷையில் நடுவு நிலைமை என்பது சுழிமுனையில் நிற்றல் ஆகும். திருமூலரின் நடுவு நிலைமை என்னும் பகுதியை ஆழ்ந்து படிக்கின் இப் பொருள் விளங்கும்.

இந் நினைவோடு அவ்விரு பாடல்களையும் ஊன்றிப் படிக்கின் திருமந்திரம் குறிக்கும் அகத்தியம் விளங்கும்.

(தொடரும்)

மூலிகை மணி சந்தா விபரம்

தனி இதழ் ரூ. 0—50	மூவாண்டு சந்தா ரூ. 18—00
ஆண்டு சந்தா 6—00	ஆயுள் சந்தா . 150—00

மூவாண்டு சந்தா ஒரே தடவையில் செலுத்துபவர்களுக்கு எமது வெளியீடுகளில் ஏதேனுமொன்று இலவசமாகத் தரப்படும். ஆயுள் சந்தா செலுத்தினுல், எமது வெளியீடுகள் அனைத்தும் அன்பளிப்பாகத் தரப்படும்.

சிந்தனைத் தேன்!

— திருமுருக. கிருபானந்தவாரியார் சுவாமிகள்

◎ தேன் தன்னில் கலந்த பொருளை நெடுநாட்களுக்கு கெடாமல் வைக்கும் ஆற்றலுடையது. தேன் பல நோய் களை நீக்க வல்லது. இறைவனும் தேன் போன்றவன். தன்னை நினைக்கும் அடியவர்க்கு அழிவற்ற தன்மையைத் தந்து பிறவிப் பிணியை மாற்றுவான்.

◎ அறியாமைத் தேயத்தேய துன்பம் தொலையும். அறிவு வளர் வளர இன்பம் வளரும். இந்த நுட்பத்தை அறியாமல் பலர் பொன்னுலும் பொருளாலும் இன்பத்தை வளர்க்க நினைக்கின்ருர்கள். அது நெருப்பை நெய்யினுல் அவிக்க முயல்வதை நிகர்க்கும்.

◎ பெரியார் என்ருல் யார்? உடம்பினுலே, உயரத் தினுலே, தனத்தாலே, அழகாலே, பக்தியினுலே, படிப்பி னுலே உயர்ந்தவர்கள் எல்லோரும் பெரியோர்கள் தானு? இல்லை; செயற்கரிய செய்பவர்களே பெரியவர்கள்.

◎ கடவுதல் என்ருல் செலுத்துதல் என்று பொருள். உலகங்களையும் உயிர்களாகிய நம்மையும் செலுத்துகின்ற படியால் இறைவனுக்கு கடவுள் என்ற பேர் ஏற்பட்டது. நம்மையெல்லாம் செலுத்துகின்றவர் கடவுள். ஒரு வண்டி யைச் செலுத்துகின்றவன் வண்டிக்குள் இருந்து செலுத்து வது போல் கடவுள் உயிருக்குயிராக இருந்து செலுத்து கின்ருர்.

◎ துன்பத்தைக் கண்டு அஞ்சாதவனே இன்பத்தை யடைவான். இன்பமாகிய மாளிகைக்குத் துன்பம் ஒரு வாயில் போன்றது. வாயிலில் நுழையாது ஒரு மாளிகைக் குப் போக முடியாது. அது போல் துன்பம் எய்தினு லொழிய இன்பம் எய்தாது. துன்பம் வருகின்ற போது அதை அஞ்சாது வரவேற்பவனே தீரன்.

புண்ணுண்டாக்கும் அலுமினியப் பாத்திரங்கள்!

— புலவர் தே. ப. சின்னசாமி

இன்றைய நிலையில் நூற்றுக்கு 50-பேருக்கு வயிற்றுப்புண், வாய்ப் புண் இருக்கின்றது. வயிற்றுப்புண் வந்த பிறகு தான் வாய்ப் புண் வருகின்றது. இதற்குக் காரணம் பல. அதிகமான புளி, காரம் வயிற்றுப் புண்ணை உண்டாக்குகின்றன. உணவு செரித்தலுக்கு ஏதுவான இரைப்பை நீர், பித்த நீர் அதிகமாக உற்பத்தி ஆவதாலும் வயிற்றில் புண்ணுண்டாகின்றது. செரித்தல் நீரான "ஹைட்ரோ குளோரிக் ஆசிட்" என்ற புளிப்பு நீர் குடலில் உற்பத்தி அதிகம் ஆவதாலும் குன்ம வயிற்றுவலி, வயிற்றுப் புண் உண்டாகின்றது. இதற்குக் காரணம் நமது ஒழுங்கற்ற உணவு முறையே ஆகும். கண்ட நேரங்களில் கண்டதைச் சாப்பிடுவது; காப்பி, டீ, புகை, புகையிலை ஆகியவற்றை அடிக்கடி பயன்படுத்துவது, கீரைகளை உணவில் சேர்க்காதிருப்பது, கோபங் கொள்வது ஆகியவைகள் எல்லாம் மேற்படி நீர்கள் அதிகம் சுரப்பதற்கு ஏதுவாகும்.

சமையல் பாத்திரங்கள்

பண்டைக் காலத்தில் மண் சட்டியில் சமைத்தார்கள். மண், மரம் ஆகியவற்றால் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்களையும், தேக்கு இலை, வாழையிலை, ஆல இலை, அரசு இலை ஆகியவற்றாலும் உணவு உண்டார்கள். அவர்களுக்கு இத்தகு நோய்கள் வந்ததில்லை. இன்று நவநாகரிகத்தில் திளைக்கும் நாம் மண்ணை விட்டோம் — புண்ணைப் பெற்றோம். தாமிரம், பித்தளை, வெண்கலம், ஈயம், அலுமினியம், எவர்சில்வர் என்ற படிகளில் ஏறி பிளாஸ்டிக்கில் அடி வைத்துள்ளோம். இந்த நாகரிக வளர்ச்சி நோயற்ற வாழ்க்கையை அழித்து நோயுற்ற வாழ்வில் நம்மை அழுந்தச் செய்திருக்கிறது.

அலுமினியம்

ஈயப் பாத்திரங்கள் என்ற பெயரில் நம் வீடுகளிலெல்லாம் சமையல் அறையை முற்றுகையிட்டுள்ள பாத்திரங்கள் உண்மையில் ஈயப் பாத்திரங்கள் அல்ல! எல்லாம் முழுக்க அலுமினியப் பாத்திரங்களே! பணக்காரர் முதல் ஏழை எளியர் அனைவர் வீடுகளிலும் இந்தப் பாத்திரங்களைக் காணலாம். தற்போது பணக்காரர் வீடுகளில் எவர்சில்வர் குடியேறியுள்ளது. தட்டு, கரண்டி, குண்டான், குடம், அண்டா, இட்லிசட்டி, வாணலி எல்லாமே அலுமினியங்களின் ஆதிக்கந்தான். அலுமினியத்தில் தனியாகவும் பாத்திரம் செய்யப்படுகின்றது. மெக்னீசியம் சேர்த்து மெக்னலியம் (Magnalium)

என்ற பெயரிலும் செய்யப்படுகின்றது மாங்கனீஸ், தாமிரம், மெக்னீசியம் சேர்த்து டியூராலுமினியம் (Duralumin) என்ற பெயரிலும் செய்யப்படுகின்றது.

இந்த மெக்னலியம், டியூராலுமினியம் ஆகிய கலப்பு அலுமினியப் பாத்திரங்களால் தான் அதிகம் வயிற்றுப்புண், வாய்ப்புண் வருகின்றது. நீண்ட நாள் இந்தப் பாத்திரங்களில் சமையல் செய்து சாப்பிட்டு வந்தோமானால் வயிற்றுப்புண் மட்டுமின்றி, குன்ம வயிற்று வலி, இழுப்பு, ஈளை, இருமல் ஆகிய நோய்களும் வந்துவிடும். இந்த பாத்திரங்களைக் கழுவி வைத்து ஒரு நாள் கழித்து காண்போமானால் அதன் உள்ளேயும், வெளியேயும் உப்பு பூத்திருப்பதைக் காணலாம். அந்த வெண்மையான உப்பு என்ன? அதுதான் அலுமினிய சால்ட். காற்றிலேயே உப்பாக மாறுகின்ற அலுமினியம் — உப்பாலும், புளியாலும், கொதி நீராலும், காரத்தாலும் கரையாதா! என்ன? சாம்பாரில் போட்டுள்ள கரண்டி நாளும் தேய்ந்து ஓட்டை, உடைசல் ஆவது நாம் அறியாத ஒன்று? இப்படித் தேய்ந்தும், கரைந்தும் உணவில் சேருகின்ற அலுமினியந் தான்; அலுமினிய உப்புத்தான் நம் வயிற்றையும் குடலையும் கெடுக்கின்றது. புண்ணுண்டாக்குகின்றது. அறிந்தோ, அறியாமலோ, இதுவரை நாம் இத்தகு கொடுமையான பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்தி விட்டோம் இனியாகிலும் தவிர்க்கலாமே! உடல் நலத்தில் நாட்டமுள்ள நண்பர்கள் தாங்கள் தவிர்ப்பது மட்டுமல்லாமல், தாங்கள் அறிந்தவர்களையும் இதன் உண்மையைக் கூறி தவிர்க்கச் செய்யலாம் அவ்வாறு செய்ய வேண்டும் என்பதே இக் கட்டுரையின் நோக்கமாகும்

இவ் வகையில் வயிற்றுப் புண், வாய்ப் புண் வந்தவர்கள் அறவே அலுமினிய பாத்திரங்களைத் தவிர்க்கவும் முருங்கை, அகத்தி, மணித்தக்காளி, வெங்காயம், மஞ்சள், தேங்காய் பால் ஆகியவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வந்தால் வயிற்றுப்புண் நாளடைவில் குணமாகும். மீண்டும் வராது. 'பயன் தரும் பத்துக் கீரை' களின் குணங்களை அறிந்தவர்கட்கு அதிகம் சொல்ல வேண்டுவதில்லை!

என்றாலும் புளி, ஊறுகாய், மோர் ஆகியவைகளை மண் பாத்திரங்களில் வைப்பது தான் நல்லது. கெடுதல் இல்லை, சமைப்பதற்கு; அதுவும் சாம்பார், ரசம் வைப்பதற்கு மண் பாத்திரங்களே பயன்படுத்த வேண்டும். செலவும் சிக்கனம், நோயற்ற வாழ்வையும் பெறலாம். வேறென்ன வேண்டும்?

அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை!

A. இராமசாமி ஆச்சாரி, நல்லாம்பட்டி P. O.
(வழி) பெருந்துறை. ஈரோடு Tk.
கோவை Dt.

ஐயா,

தங்கள் மூலிகை மணி புத்தகங்கள் சிலவற்றைப் படித்தேன். அதில் கூறப்பட்டுள்ளபடி 'தூதுவளை' த் துவையலை முறைப்படி செய்து இரண்டு மாத காலமாகப் பகலுணவில் சாப்பிட்டு வருகிறேன். என்னுடைய வயது 67. நான் நல்ல திடகாத்திரமாக உள்ளேன். மேலும் ஷ் துவையலை சாப்பிட்டதிலிருந்து உடல் ரத்தபுஷ்டியுடன் காணப்படுகிறது.

இரா. நாராயணசாமி, 5, C. N. கிருஷ்ணசாமி சந்து,
சேப்பாக்கம், சென்னை-5.

அன்புடையீர்!

தங்கள் தயாரிப்பான "மருதோன்றித் தைலம்" கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளாக உபயோகித்து நல்ல பலன் கிடைத்துள்ளது என்று மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவிக்கிறேன்.

S. V. அரங்கசாமி, திருநாவுக்கரசு டெக்ஸ்டைல்ஸ்,
சூரியம்பாளையம்.

அன்பும், அறிவும், ஆற்றலும் அமைந்த ஐயா,

தங்கள் மூலிகை மணி வாசகர்களில் நானும் ஒருவன். 12—9—72 இரவு 9-மணி சுமாருக்கு எனது ஒன்று விட்ட சகோதரியை தேள் கடித்து விட்டது. அவர் நிறைமாத கர்ப்பிணி. நெஞ்சு வலி தாங்காமல் துடித்தார். நெறி ஏறி விட்டது மாசி மாத மூலிகை மணியில் கண்டபடி முள்ளியை கொடுக்கத் தயங்கினேன். பிறகு என் ஒன்றுவிட்ட தமையனார் லோகநாதன் தைரியம் சொல்ல, இருவரும் சேர்ந்து முள்ளிக் கீரையைக் கொண்டு வந்து 100 மில்லி சாறு கொடுத்தோம். உடனே வலி எல்லாம் நின்று சுகம் ஆகிவிட்டது. தாங்கள் பல்லாண்டு காலம் வாழ இயற்கையன்னை அருள் புரிய நாங்கள் வேண்டுகிறோம்.

இதய ஒலி!

உ. ப. மாணிக்கம், 11—9—72

அம்மாப்பேட்டை, சேலம்

ஐயா, தங்களின் மாத இதழான மூலிகை மணியில், சித்தர்கள் அருளிய 'குடும்ப நல திட்டம்' என்ற தொடர் கட்டுரை வெளியாகி முடிவடைந்துள்ளது. அதில் இன்றைய 'இந்தியாவின் மிகப் பெரும் தேவையான ஜனத்தொகை கட்டுப்பாடு' ஒழுக்கமுடைய நற் சந்ததிக்கான வழிமுறைகள் விளக்கமாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. இக் கட்டுரைகளைத் தொகுத்து 'தனி வெளியீடாக' வெளியிட்டால் சந்தா நேயர்கள் அல்லாத பலரும், மூலிகை மணி அன்பர்களும் வாசித்து, இன்றைய நவீன 'நிரோத்', 'லூப்' போன்ற இரப்பர் சாதனங்களுக்கு ஆளாகாமல், இயற்கை வழியை கடைப்பிடித்து திட்டமிட்ட குடும்பத்தை அமைத்துக்கொள்ள பேருதவியாய் இருக்கு மென்பதை பணிவன்புடன் தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறேன்.

இப்படிக்கு உ. ப. மாணிக்கம்

G. S. ஓம்பிரகாசம், 9—9—72

குருவாரெட்டியூர்

மேன்மை தங்கிய ஐயா, தங்கள் 'நம் நாட்டு மூலிகைகள்' என்ற புத்தக வெளியீட்டின் மூலமும், 'மூலிகை மணி' என்ற மாத இதழ் மூலமும் நோய்வாய்ப்பட்ட ஏழை, எளியவர்கட்குத் தாங்கள் ஆற்றும் தொண்டு ஆண்டவனுக்குச் செய்யும் தொண்டாகும்.

"ஒன்றே செயினும் நன்றே செய்க
நன்றே செயினும் இன்றே செய்க" என்ற கொள்கை யுடைய தங்களை ஆண்டவன் என்றும் காக்க!

அன்பன்: G. S. ஓம்பிரகாசம்

சதாசிவம், 12—9—72

வாழப்பாடி, (சேலம்)

மதிப்பிற்குரிய ஐயா,

அடிநாள் தொட்டு, மூலிகை மணி கட்சி சார்பற்ற முறையில் மக்களுக்கு அரும்பணி புரிந்திருக்கிறது. தேசிய உணர்வை, கலைகளை தெய்வ பக்தியை, ஒழுக்க நெறியை வளர்த்திருக்கிறது. திரைப்படங் கள் வாழ்வைக் கறைபடுத்துதலை வன்மையாகக் கண்டித்திருக்கிறது.

மூலிகை மணி சிறியது—எனினும் அமிழ்தனையது!

அன்புள்ள, சதாசிவம்.

மூலிகை மணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும் ஆசிரியரும் வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், 33-1, தென்னமரம் தெரு வேலூர்-1 (வ. ஆ.)

உ

மூலிகை மணி

மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர் அவர்களை

திங்கள், செவ்வாய், புதன், வியாழன், வெள்ளி
ஆகிய கிழமைகளில்
23, கிளப் ரோடு - கிழக்கு, ஷெனாய் நகர்,
சென்னை - 30. போன் : 666249

சனி, ஞாயிறு இருநாட்களில் மட்டும்
4, சாதுகாரமடம் தெரு-2, சலவன்பேட்டை,
வேலூர்-1. (வ. ஆ.)

ஆகிய இரு இடங்களில் நேரில் சந்தித்து
மருத்துவ ஆலோசனையும், மருந்தும் பெறலாம்.
ஆலோசனை கட்டணம் உண்டு.

நோயாளிகள் எமது ஆலோசனையும், மருத்துவச் சிகிச்சையும் பெற விரும்பினால், மேல்கண்ட விவரப்படி சென்னை, அல்லது வேலூருக்கு குறித்த நாட்களில் வந்து ஆலோசனையும், கைநாடி, உடல்நிலை கண்டு முறைப்படி சிகிச்சை பெறலாம்.

நேரில் வர வசதியற்றவர்கள் எங்கள் நூல்களில் எழுதி இருக்கும் சிகிச்சை முறைகளைப் படித்து, இலகு முறையில் செய்து குணம் காணலாம். கடித மூலமாக சிகிச்சையோ, ஆலோசனையோ பெறுவது பயன் தராது. சந்தேகங்களுக்கு விளக்கம் கேட்போர் ரிப்ளை கார்டு அல்லது தபால் தலை வைத்த கவர் அனுப்பவேண்டும்.

மூலிகை மணி வெளியீடுகள், மருந்துகள் - சென்னை, வேலூர் ஆகிய இரு இடங்களிலும் கிடைக்கும்.

எமது வெளியீடுகள் :

நம் நாட்டு மூலிகைகள் 1-ம் பாகம் ரூ.	3	00
நம் நாட்டு மூலிகைகள் 2-ம் பாகம்	3	00
நம் நாட்டு மூலிகைகள் 3-ம் பாகம்	3	00
நம் நாட்டு மூலிகைகள் 4-ம் பாகம்	3	00
நம் நாட்டு மூலிகைகள் 5-ம் பாகம்	3	00
நம் நாட்டு மூலிகைகள் 6-ம் பாகம்	3	00
நோயும் மருந்தும் 1-2 பாகம்	3	00
நோயும் மருந்தும் 3-4 பாகம்	2	00
விஷ இறக்கும் மூலிகைகள்	3	00
புகழ் பெற்ற மூலிகைகள்	0	60
[illegible] உறுப்புக்களில் மூலிகைகளின் குணாதிசயங்கள்	0	60
பயன் தரும் பத்துக் கீரைகள்	0	60

ஒரு புத்தகத்திற்கு தபால் செலவு 0-25 சேர்த்து அனுப்பவும்.

[illegible]

புத்தக விலையுடன்

ரூ. 2-75 சேர்த்து கீழ்கண்ட முகவரிக்கு மணியார்டர் அனுப்பி பெறலாம்.

முகவரி : ஆ. இரா. கண்ணப்பர்.

மூலிகை மணி அலுவலகம்

59, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர் (வ. ஆ.)

Printed at Mooligai Mani Press, Vellore N. A.
Printer, Editor & Publisher Dr. A. R. Kannappar, R. M. P.
59, Masilamani Mudali Street, Vellore, N. A.